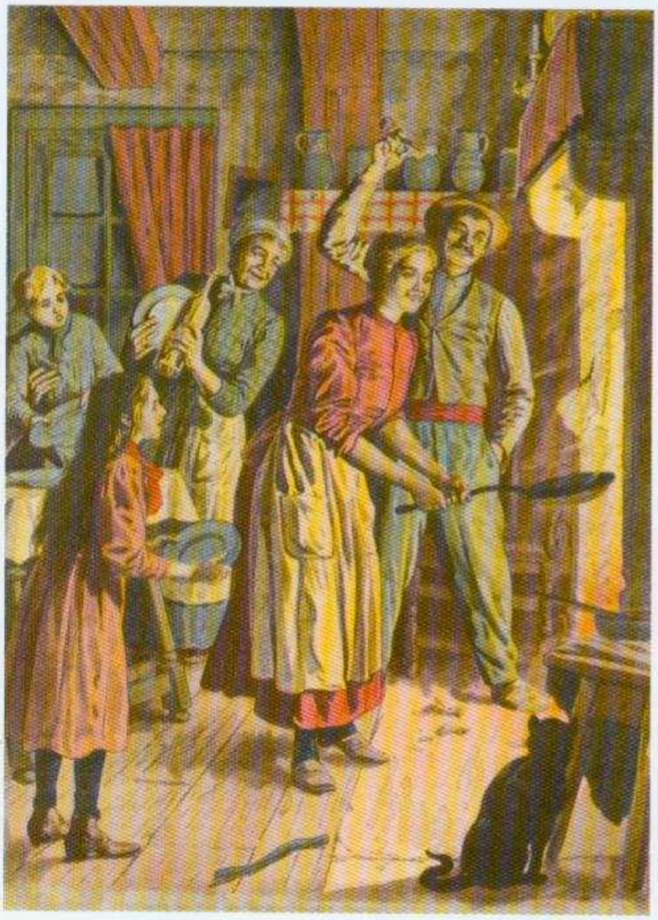
Le tour du monde des crêpes



Crêpes ou galettes en Bretagne

Partout en Bretagne, crêpes et galettes font partie du paysage quotidien, mais avec des reflets différents selon les régions, voire même les villages.



On a souvent coutume de désigner les produits salés « galettes » et les sucrés « crêpes » (*krampouezh* en breton). En réalité, c'est un raccourci. D'abord parce que beaucoup de Bretons se régalent aussi de galettes de sarrasin sucrées, au chocolat par exemple, alors que d'autres apprécient les crêpes de froment salées. C'est principalement la nature de la farine employée qui détermine la désignation. Les galettes sont composées essentiellement de farine de sarrasin, communément appelée « blé noir » à cause de sa couleur foncée, tandis que les crêpes contiennent presque toujours de la farine de froment pure. Mais ce n'est pas si simple ! Car en basse Bretagne*, on utilise le terme de « galette » uniquement pour les célèbres biscuits sablés de Pleyben et autres, et on appelle simplement « crêpes de blé noir » les « galettes » de haute Bretagne*.

Enfin, il y a une dernière caractéristique qui départage les deux grandes régions, c'est l'épaisseur : elles sont généralement plus fines en basse Bretagne qu'en haute Bretagne. Par analogie, on utilise communément le terme « galette » pour un produit plus épais (environ 3 mm) et « crêpe » pour un produit plus mince (1 mm).

* La Bretagne est divisée en deux régions historiques : la basse Bretagne est la partie occidentale de la Bretagne où est traditionnellement parlée la langue bretonne. On peut dire très schématiquement par rapport au découpage administratif actuel que la basse Bretagne comprend le Finistère, la majeure partie du Morbihan et la moitié ouest des Côtes-d'Armor, tandis que la haute Bretagne comprend l'autre moitié des Côtes-d'Armor, l'Ille-et-Vilaine, la Loire-Atlantique et une petite partie située au nord-est du Morbihan.

Le sarrasin

Originaire d'Asie centrale, le sarrasin fut introduit en Europe à la fin de l'époque médiévale. Il prit un essor croissant jusqu'au XIXe siècle, se contentant de sols pauvres et préférant les climats humides et tempérés. Son déclin est lié à la généralisation d'autres cultures (blé et autres céréales, maïs, pommes de terre) plus adaptées à la mécanisation et d'un meilleur rendement, grâce aux engrais et pesticides.

Le sarrasin est communément rattaché aux céréales bien qu'il n'appartienne pas à la famille des graminées comme le blé, mais à celle des polygonacées, au même titre que l'oseille et la rhubarbe.

Contrairement au blé, il ne contient pas de gluten. Ses qualités nutritives sont intéressantes pour l'équilibre alimentaire : il est riche en lysine, acide aminé essentiel, et en minéraux (magnésium, calcium, phosphore, potassium). Facile à digérer, il ne fait pas grossir et facilite le transit intestinal.

Le sarrasin était une nourriture quotidienne consommée sous forme de bouillies, de fars ou de galettes. La galette, que l'on avait coutume autrefois de couper en lanières pour la tremper dans la soupe ou dans le lait ribot, pouvait aussi accompagner un œuf et une tranche de lard, ou un morceau de fromage pour les plus favorisés. Aujourd'hui, on l'accommode volontiers de poissons et de fruits de mer sur le littoral. A l'intérieur des terres, on la préfère généralement accompagnant les produits du terroir : saucisse de porc, poitrine fumée, champignons, oignons… Et quelle que soit la région, elle se déguste toujours accompagnée de cidre ou de lait *ribot* (lait fermenté).

Ainsi, la nourriture quotidienne de base des Bretons est devenue au fil du temps un art culinaire, un produit élaboré, raffiné et même parfois un support de cuisine gastronomique, associé à une technique d'étalage unique au monde. C'est donc naturellement que la Bretagne est devenue le berceau des crêperies que l'on voit fleurir aujourd'hui, non seulement en Armorique, mais partout en France, et au-delà de nos frontières, du Japon au Mexique, du Canada en Afrique du Sud… donnant libre cours à l'imagination de leurs auteurs, à la rencontre entre la tradition bretonne et les spécialités locales.

La Chandeleur

Comment parler des crêpes sans évoquer la Chandeleur, la fête des chandelles ? Cette fête catholique célèbre la présentation de Jésus au Temple et la purification de la Vierge, quarante jours après Noël.

Aujourd'hui, la Chandeleur, fêtée le 2 février, est l'occasion de préparer des crêpes entre amis ou en famille et, comme le veut la tradition, de faire sauter une crêpe en tenant une pièce d'or de l'autre main et de faire un vœu. Si la crêpe se retourne et retombe dans la poêle, le vœu se réalisera et cette prouesse assurera bonheur et argent à son auteur tout le reste de l'année. Cette tradition se rapporte à un mythe plus ancien, selon lequel, si on ne faisait pas de crêpes le jour de la Chandeleur, le blé serait carié pour l'année.

Le matériel

Le *billig*, ou *pillig* en breton : c'est la plaque de fonte sans bord que l'on posait sur les braises de la cheminée pour y étaler les crêpes. On l'appelle également « tuile ». Aujourd'hui, il est remplacé par la crêpière à gaz ou électrique. Le fabricant de crêpières breton Krampouz, inventeur de la crêpière à gaz (1949) puis électrique (années 1970), propose maintenant des crêpières électriques à revêtement antiadhésif munies d'un système d'étalement de la pâte mettant la technique de fabrication de crêpes fines et régulières à la portée de tous.

La *poêle à crêpes* antiadhésive et à fond plat, nécessaire à la Chandeleur pour faire sauter les crêpes. Diamètre conseillé : 26-28 cm environ.

Le *rozell*, en breton ou rouable : c'est le râteau en hêtre ou en buis qui permet d'étaler la pâte sur le *billig*.

Le *spanell*, en breton ou tournette : c'est la spatule, traditionnellement en hêtre, qui permet de retourner les crêpes. Les crêpiers le préfèrent en inox, tandis que l'utilisation de matériel à revêtement antiadhésif impose l'usage du bois.

La *louche*, en inox, de préférence monobloc. Préférer la taille n° 6 ou 7 pour les crêpes, n° 8 pour les galettes.

Le *gnon* : c'est un chiffon roulé et ficelé utilisé traditionnellement pour graisser la plaque avec le « lardiguel », mélange de saindoux et de jaune d'œuf. On trouve maintenant dans les commerces spécialisés des tampons à feutres interchangeables résistant à la chaleur. On peut remplacer le lardiguel par de l'huile d'arachide, corps gras résistant aux fortes températures et plus sain pour la santé.


Krampouz

Les galettes de sarasin

On les nomme aussi « crêpes de blé noir » (*krampouezh* en breton) dans le Finistère et le Morbihan où le terme de galette n'existe pas. Historiquement, la crêpe diffère de la galette par son épaisseur : la crêpe, plus fine, trouve son origine en basse Bretagne, tandis que la galette, plus épaisse, reste une tradition de haute Bretagne. Aujourd'hui, on appelle communément « galettes » les crêpes de blé noir par opposition aux crêpes de froment.
Traditionnellement, crêpes et galettes étaient un succédané du pain et l'on avait coutume de les couper en lanières avant de les tremper dans du lait ribot pour le repas du soir, accompagnées de cidre.
Les recettes les plus simples sont souvent les meilleures. Aussi, les recettes suivantes emploient-elles les ingrédients les plus communément utilisés dans les garnitures de crêpes et de galettes en Bretagne, à savoir : l'œuf, l'emmental, le jambon blanc, l'andouille de Guémené, le lard (poitrine de porc) fumé, la saucisse en haute Bretagne, les fruits de mer et le poisson sur le littoral.

Recettes de la pâte à galettes de blé noir

Les recettes sont nombreuses et diffèrent d'une région à l'autre. Aussi voici deux recettes classiques représentatives des régions haute et basse Bretagne.

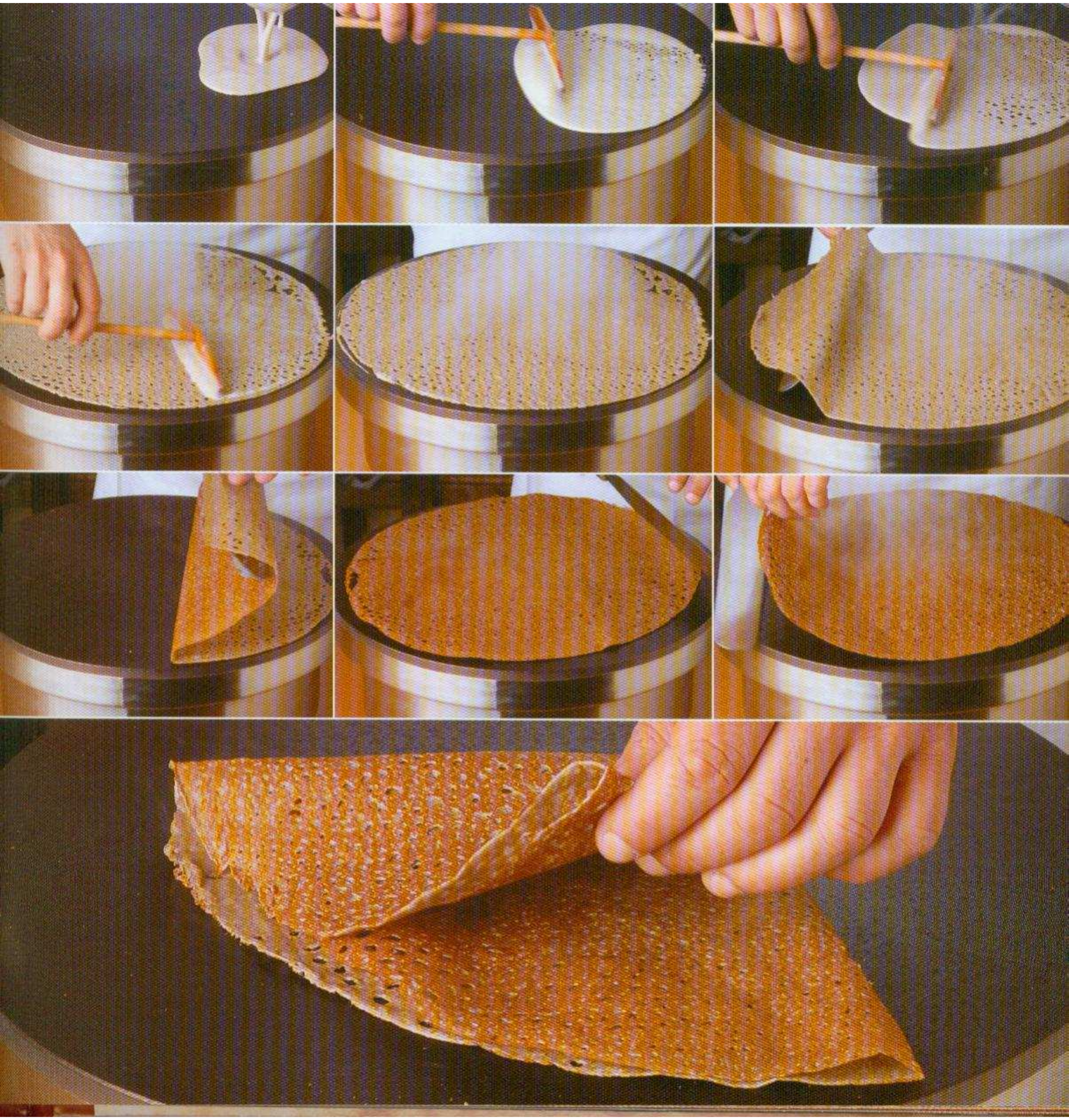
Recette « haute Bretagne »

Ingrédients (pour 12 à 15 galettes)

- 500 g de farine de blé noir
- 20 g de gros sel
- 2 œufs entiers
- 1,1 l d'eau froide

- Disposer la farine et le sel dans un récipient creux.
- Ajouter les œufs et délayer progressivement avec 40 cl d'eau.
- Mélanger l'ensemble à la main ou à la cuiller en bois.
- Lorsque le « pâton » est homogène, brasser énergiquement celui-ci à la main par de longs mouvements verticaux et circulaires de façon à « aérer » la pâte et la rendre plus légère.
- Recouvrir de 20 cl d'eau et laisser reposer une nuit au réfrigérateur ou 3 h à température ambiante.
- Au moment de faire les galettes, rajouter progressivement 50 cl d'eau et diluer le pâton à l'aide d'un fouet.

> *Étalage de la pâte et cuisson d'une galette sur un* billig.



Recette « basse Bretagne »

Ingrédients (pour 12 à 15 galettes)

- 350 g de farine de blé noir
- 150 g de farine de froment
- 20 g de gros sel
- 1 œuf entier
- 90 cl d'eau froide
- 20 cl de lait

- Disposer les farines et le sel dans une terrine.
- Ajouter l'œuf et délayer progressivement avec 40 cl d'eau.
- Mélanger l'ensemble à la main ou à la cuiller en bois.
- Lorsque le « pâton » est homogène, brasser énergiquement celui-ci à la main par de longs mouvements verticaux et circulaires de façon à « aérer » la pâte et à la rendre plus légère.
- Recouvrir de 20 cl d'eau et laisser reposer une nuit au réfrigérateur ou 3 h à température ambiante.
- Au moment de faire les galettes, rajouter progressivement 30 cl d'eau puis 20 cl de lait et diluer le pâton à l'aide d'un fouet.

LES TRUCS DU CRÊPIER

- *Pour réduire le temps de repos de la pâte, vous pouvez ajouter une cuillerée à soupe de miel ; il accélère la fermentation et permet d'utiliser la pâte presque immédiatement. Attention ! Pas plus d'une cuillerée sinon vous aurez des difficultés à décoller votre galette !*
- *Pour accentuer la couleur ambrée de vos galettes, doublez la quantité de lait indiquée dans la recette (et diminuez d'autant la quantité d'eau).*

> Étalage de la pâte et cuisson d'une crêpe sur une crêpière ménagère.



La galette beurre

LE TRUC DU CRÊPIER

Si vous l'aimez croustillante (kraz en breton), badigeonnez-la d'un bon pinceau de beurre avant de la retourner sur la plaque et laissez-la cuire ainsi quelques instants.
Si, au contraire, vous la préférez moelleuse, cuisez-la sans beurre, pliez-la puis beurrez-la au dernier moment une fois sur l'assiette.



Souvent appréciée en entrée, la galette beurre – forcément au beurre salé – permet de dégager tous les arômes de la pâte de sarrasin et de juger de la qualité du crêpier…

La galette saucisse

La recette la plus courante est aussi la plus simple :
- Faire griller une véritable saucisse bretonne au gril ou dans la cheminée.
- Etaler une galette de sarrasin sur le *billig*.
- Envelopper la saucisse encore chaude avec la galette.
- Le succès de cette recette simplissime tient à la qualité des deux ingrédients : la saucisse, d'une part, forcément artisanale, de pur porc breton et bien poivrée, la galette d'autre part, qui doit être épaisse et moelleuse.

A ces deux ingrédients peuvent s'ajouter au choix ou à la fois : un peu de confiture d'oignons (voir recette p. 26) ; de l'emmental râpé ; de la moutarde…
Mais il s'agit là d'une déviation – fantaisiste pour les puristes – de la recette traditionnelle de la galette saucisse.

Plus qu'une tradition, la galette saucisse est une institution de la culture de haute Bretagne.
Aujourd'hui encore, pas une fête, pas une manifestation n'est possible sans galette saucisse ! Vous ne la trouverez pas dans un restaurant traditionnel mais dans les stands des foires, marchés, fêtes foraines, manifestations sportives… Elle se consomme avec les doigts, debout ou assis sur les gradins d'un stade ou d'un concert en plein air…



La complète

Ingrédients (par galette) :

- 1 œuf
- environ 60 g d'emmental râpé
- 1 tranche de jambon supérieur
- sel, poivre

RÉALISATION :

- Après avoir étalé la galette sur la poêle ou sur la crêpière, commencer par casser l'œuf au milieu de la galette.
- On prendra soin d'étaler le blanc sur la galette avec le *spanell* afin d'avoir une cuisson homogène du blanc comme de la galette elle-même.
- Verser ensuite une bonne poignée d'emmental râpé autour du jaune.
- Répartir quelques tranchettes de jambon blanc sur le fromage.
- Saler et poivrer.
- Enfin replier les quatre côtés en « carré » avant de poser la galette sur l'assiette d'un geste précis mais rapide à l'aide du spanell.
- En dernier lieu, badigeonner la galette de beurre salé à l'aide d'un pinceau.

La plus classique, c'est souvent la référence dans une crêperie bretonne.

LE TRUC DU CRÊPIER

Si vous préférez la complète « œuf brouillé » à la complète « œuf miroir » que nous venons de décrire :

- *Battez l'œuf entier dans un bol avec une bonne cuillerée de crème liquide, une pincée de sel et de poivre.*
- *Versez ce mélange sur la galette, parsemez d'emmental râpé et déposez une tranche entière de jambon.*
- *Pliez la galette en « portefeuille » à ras des côtés de la tranche de jambon, retournez la galette, posez une bonne noisette de beurre dessus puis retournez encore l'ensemble sur la plaque pour faire fondre le beurre et rendre la crêpe croustillante.*
- *Retournez la galette une dernière fois sur la plaque avant de la servir sur l'assiette chaude.*



La « Guéméné »

Ingrédients (par galette) :

- 1 œuf
- environ 60 g d'emmental râpé
- 4 tranches moyennes d'andouille de Guémené
- sel, poivre

RÉALISATION :

- Effectuer les mêmes opérations que pour la complète œuf miroir mais en remplaçant le jambon blanc par quatre tranches moyennes d'andouille de Guémené qu'on aura préalablement fait dorer sur le gril ou sur le *billig*.

LE TRUC DU CRÊPIER

Agrementez votre galette à l'andouille d'une crème de chèvre très simple à réaliser :

- *Dans un récipient, écrasez à la fourchette un bon morceau de chèvre.*
- *Faites-le fondre dans une casserole avec son même poids en crème liquide.*
- *Ajoutez un peu de sel et de poivre.*
- *Mélangez le tout avec un fouet ou mieux au mixeur. Réservez votre crème au bain-marie.*
- *Au moment de servir votre galette Guémené, versez à l'aide d'une louchette un filet de votre crème de chèvre sur la surface de la galette.*
- *Autre suggestion :*

L'andouille de Guémené s'accompagne à merveille de confiture d'oignons *(voir p. 26)**.*



Bretagne

La galette au lard fumé

Ingrédients (par galette) :

- 1 œuf
- environ 60 g d'emmental râpé
- 4 tranches de lard fumé
- confiture d'oignons
- sel, poivre

Réalisation :

- Préparer à l'avance quelques tranches fines de lard fumé et les passer quelques secondes au gril ou à la poêle.
- Etaler une galette de sarrasin.
- Déposer un œuf – miroir ou brouillé.
- Parsemer d'un peu d'emmental.
- Ajouter éventuellement quelques rondelles de pommes de terre cuites, quelques feuilles de chou, des quartiers de pommes cuites ou, mieux, un peu de confiture d'oignons.
- Recouvrir l'ensemble de quelques tranches de lard fumé.
- Refermer la galette avant de la servir sur assiette.

Le truc du crêpier

Réalisez très simplement cette délicieuse confiture d'oignons (6 personnes):

Ingrédients :

1 kg d'oignons, 20 g de beurre, 2 c. à soupe d'huile d'arachide, 100 g de sucre, 15 cl de vin blanc, 1 c. à soupe de gelée de groseille, 2 c. à soupe de vinaigre balsamique, sel, poivre

Préparation :

- *Epluchez les oignons et émincez-les en fines lamelles.*
- *Faites-les revenir dans un mélange beurre fondu-huile d'arachide. Ajoutez le sucre.*
- *Laissez cuire l'ensemble pendant 30 min à couvert, à feu très doux en remuant de temps en temps.*
- *Salez, poivrez et ajoutez une bonne cuillerée à soupe de gelée de groseille, le vinaigre balsamique et le demi-verre de vin blanc.*
- *Laissez cuire encore 30 min sans couvercle.*

Remarque :

Vous pouvez remplacer la gelée de groseille par un fond de verre de crème de cassis ou par du miel.



La galette aux noix de Saint-Jacques et petits légumes

Ingrédients (6 personnes) :

- 25 grosses noix de Saint-Jacques avec corail
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 200 g de champignons
- 1 bouquet garni
- 110 g de beurre salé
- 20 g de farine
- 10 cl de crème fraîche fleurette
- 10 cl de Noilly Prat
- sel, poivre
- 1 bouquet de persil

RÉALISATION :

- Laver, éplucher et émincer les légumes en fines lamelles.
- Faire fondre 50 g de beurre dans une sauteuse et y faire étuver les légumes à couvert pendant 15 min.
- Ajouter le bouquet garni, une bonne pincée de sel et du poivre. Laisser réduire encore 10 à 15 min.
- Passer les légumes au chinois ou à la passoire et récupérer le jus de cuisson.
- Escaloper les noix de Saint-Jacques dans l'épaisseur.
- Dans une poêle, faire fondre 40 g de beurre, y mettre les noix de Saint-Jacques escalopées et les faire dorer chaque face 2 min à feu vif.
- En fin de cuisson, déglacer avec le Noilly Prat puis réserver les Saint-Jacques et conserver le jus de cuisson.
- Dans une casserole, faire fondre 20 g de beurre et ajouter 20 g de farine (roux blanc).
- Cuire 2 à 3 min à feu moyen tout en remuant avec une cuiller en bois jusqu'à ce que le roux mousse puis baisser le feu au minimum.
- Délayer avec les jus de cuisson des Saint-Jacques et des légumes puis avec la crème liquide.
- Rassembler dans une grande casserole la sauce précédemment obtenue, les légumes et les Saint-Jacques.
- Rectifier l'assaisonnement s'il y a lieu et laisser cuire l'ensemble 3 min à feu moyen.
- Réaliser une galette beurre comme décrit dans la recette correspondante. La plier en carré, en triangle ou en aumonière.
- La poser sur l'assiette et disposer deux à trois cuillerées à soupe de la garniture de noix de Saint-Jacques.
- Saupoudrer de persil haché et servir très chaud accompagné d'un muscadet breton.

LE TRUC DU CRÊPIER

Pour éviter que vos galettes ne collent à l'assiette de vos convives, pensez à badigeonner avec un pinceau le fond de cette assiette de beurre fondu avant d'y déposer la galette !



Les crêpes de froment

Historiquement plus répandues en basse Bretagne d'où elles seraient originaires, les crêpes sont aujourd'hui représentées dans toute la Bretagne. Il existe une multitude de recettes de pâtes et il n'est pas rare qu'elles diffèrent d'un village à l'autre. La pâte est généralement sucrée, voire même très sucrée dans le Pays bigouden, par exemple, où le sucre comme le beurre sont des signes de richesse et d'abondance qui ne se cachent pas plus que les hautes coiffes typiques de cette région…
Toutefois, le sucre peut être retiré de la recette en vue de réaliser une pâte destinée à des garnitures salées.
Pour la farine, préférer la farine blanche pâtissière type 45 à la farine T55. La T45 est plus fluide et plus appropriée pour la pâtisserie ; la pâte n'en sera que plus aérée et les crêpes plus légères.

Recettes de la pâte à crêpes

Recette du Finistère sud

Ingrédients (pour une vingtaine de crêpes)

- 500 g de farine de froment
- 200 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 4 œufs entiers
- 1 l de lait demi-écrémé
- 50 g de beurre fondu
- 12 g de gros sel
- 1 c. à café (1 cl) de rhum

- Casser les œufs dans une terrine.
- Ajouter le sucre, le sel, le beurre fondu (dans une casserole) et tiédi, le sucre vanillé, le rhum ou la cannelle.
- Battre énergiquement cet appareil avec un fouet comme une omelette.
- Ajouter 50 cl de lait et battre à nouveau.
- Verser ensuite très progressivement l'ensemble des farines tout en les délayant de l'autre main à l'aide d'un fouet.
- Lorsque la pâte, épaisse, est homogène et que toute la farine est absorbée, délayer progressivement avec les 50 cl de lait ou d'eau qu'il vous reste.
- Laisser reposer la pâte 2 h à température ambiante ou une nuit au frais.

Recette du centre Bretagne

Ingrédients (pour une vingtaine de crêpes)

- 420 g de farine de froment
- 80 g de farine de blé noir
- 180 g de sucre
- 3 œufs entiers
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 50 cl d'eau
- 12 g de gros sel
- 2 g de cannelle

Les trucs du crêpier

- *Selon les goûts, on peut remplacer le rhum par d'autres parfums : une cuillerée à café d'eau de fleur d'oranger ; des zestes de citrons et d'oranges blanchis ; une cuillerée d'arôme vanille concentré ou une gousse préalablement ouverte et grattée ; une cuillerée de calvados, Grand Marnier…*
- *Pour obtenir des crêpes légères et moelleuses, deux petites astuces : - battre les blancs en neige et les incorporer à la pâte après avoir délayé l'ensemble du lait et de l'eau - remplacer le dernier demi-litre de liquide par le même volume en cidre : l'alcool s'évapore à la cuisson et il ne subsiste qu'un très léger goût de pomme dans la crêpe.*



La beurre sucre

- Etaler une louche de pâte sur la plaque ou dans la poêle.
- Retourner la crêpe au bout de 15 s et la laisser cuire encore 15 s avant de la retourner à nouveau.
- Enduire la crêpe avec un bon morceau de beurre puis saupoudrer de sucre en poudre et plier la crêpe en quatre avant même que le beurre ait fini de fondre.
- Déguster tiède.

Incontournable en Bretagne, la beurre sucre reste un classique des fins de repas du dimanche après-midi dans les familles bretonnes. Il n'est pas rare que les convives s'adonnent au concours du plus gros mangeur de beurre-sucre, commençant à caler généralement vers la dixième… après un bon repas de fruits de mer, poisson et pommes de terre ou gigot aux haricots, un peu de far ou de « pâte brisée » (gâteau breton).
C'est effectivement la crêpe par excellence qui laissera diffuser tous les arômes de la pâte et surtout celui du beurre, en quantité inconcevable dans une crêperie parisienne !

Les crêpes de Marie-Thérèse (Douarnenez-Tréboul)

Ingrédients (pour 6 à 8 crêpes)

- recette de la pâte à crêpes du Finistère sud (voir p. 30) sur la base de 125 g de farine
- 1/2 grosse pomme
- cannelle
- beurre

RÉALISATION :

- Eplucher une pomme et l'émincer en très fines tranches (de l'épaisseur des pommes chips) de préférence avec une râpe pourvue d'une lame à émincer les légumes ou encore avec un couteau économe.
- Verser cet émincé de pommes dans la pâte à crêpes avec un peu de cannelle et mélanger l'ensemble
- Etaler les crêpes comme pour la beurre-sucre en les empilant sans les plier après les avoir largement beurrées.
- Recouvrir d'une feuille d'aluminium pour maintenir les crêpes tièdes.
- Servir les crêpes tièdes à déguster une par une ou deux par deux, enroulées sur elles-mêmes et à manger avec les doigts !



Les crêpes au caramel au beurre salé

Préparation du caramel (pour 6 crêpes)

- 100 g de sucre
- 60 g de beurre salé
- 60 g de crème fleurette
- 40 ml d'eau
- 3 g de fleur de sel (1 bonne pincée)

Réalisation :

- Couper le beurre en petits dés et les faire ramollir en position « décongélation » dans le four micro-ondes.
- Mettre le sucre dans une casserole avec 20 ml d'eau.
- Faire chauffer cette préparation à feu vif en remuant de temps en temps jusqu'à obtenir une couleur ambrée (pas trop foncée).
- Décuire avec les 20 ml d'eau restants (verser l'eau dans la casserole) en se protégeant des éventuelles projections, puis décuire à nouveau avec la crème fleurette tiède.
- Dès que le mélange recommence à bouillonner, enlever du feu et incorporer petit à petit le beurre ramolli tout en tournant énergiquement avec un fouet.
- Ajouter le sel et remuer.
- Réserver au chaud au bain-marie.

Réalisation des crêpes au caramel :

- Etaler une louche de pâte sur le *billig*.
- Laisser cuire 15 s et retourner.
- Laisser cuire à nouveau 15 s avant de retourner à nouveau la crêpe et de la plier.
- Poser la crêpe sur l'assiette avant de la napper d'une louchette de caramel au beurre salé

Les crêpes peuvent être préparées à l'avance et maintenues au chaud dans une feuille d'aluminium. L'association crêpes tièdes et caramel tiède font un dessert simple et délicieux à consommer sans modération…



Les crêpes aux pommes caramélisées

Réalisation des pommes caramélisées (pour 6 crêpes)

- 4 pommes
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de beurre salé
- cannelle

PRÉPARATION :

- Eplucher les pommes, les vider et les couper en petits quartiers.
- Dans une sauteuse, faire fondre le beurre à feu vif et disposer les quartiers de pommes dès que le beurre commence à frémir.
- Les dorer 2 min sur chaque face avant de les saupoudrer de sucre.
- Laisser cuire les quartiers encore quelques instants en remuant activement la sauteuse afin de les enrober du caramel en formation.
- Retirer du feu.

RÉALISATION DES CRÊPES AUX POMMES CARAMÉLISÉES :

- Etaler une louche de pâte sur le *billig*.
- Laisser cuire 15 s et retourner.
- Laisser cuire à nouveau 15 s avant de retourner à nouveau la crêpe et de la plier.
- Poser la crêpe sur l'assiette et disposer dessus quatre ou cinq quartiers de pommes avec leur caramel.
- Saupoudrer d'un peu de cannelle et servir chaud.



Bretagne

Les crêpes au chocolat et aux amandes

Préparation du chocolat (pour 6 crêpes)

- 50 g d'amandes effilées
- 50 g de poudre d'amandes
- une tablette de 100 g de chocolat noir
- 100 g de crème fraîche
- 20 g de sucre en poudre

Réalisation :

- Casser la tablette de chocolat en petits carrés.
- Faire fondre au bain-marie le chocolat avec la crème fraîche et le sucre.
- Lorsque le chocolat est complètement fondu, mélanger avec un fouet jusqu'à obtention d'une sauce lisse et homogène.
- Ajouter alors la poudre d'amandes et mélanger à nouveau.
- Faire griller les amandes effilées sur le *billig* ou dans la poêle sans matière grasse.

Réalisation des crêpes au chocolat et aux amandes :

- Etaler une louche de pâte sur le *billig*.
- Laisser cuire 15 s et retourner.
- Laisser cuire à nouveau 15 s avant de retourner à nouveau la crêpe et de la plier.
- Poser la crêpe sur l'assiette avant de la napper d'une louchette de chocolat.
- Répandre quelques amandes grillées sur le chocolat et servir chaud.

Les trucs du crêpier

- *Le chocolat peut également être fondu au micro-ondes avec la crème fraîche (600 °C au plus) mais on ne peut en aucun cas le cuire directement dans une casserole, au risque de le brûler et de rater la préparation !*
- *Autres crêpes courantes et associations de garnitures : De nombreux ingrédients et combinaisons peuvent être utilisés en association avec les crêpes bretonnes. Parmi les associations les plus courantes, on peut citer : crêpes à la confiture ; crêpes au miel et jus de citron ; crêpes garnies de poires et caramel au beurre salé ; crêpes garnies de poires et chocolat aux amandes ; crêpes garnies de bananes et caramel au beurre salé ; crêpes garnies de bananes et chocolat aux amandes ; crêpes flambées. Aussi, les crêperies bretonnes ne manquent-elles pas d'imagination pour agrémenter ces fameuses* krampouezh *! A vous d'inventer de nouvelles recettes à l'aide de ces quelques conseils de base.*



Bretagne

Les crêpes dentelle

- 125 g de farine pâtissière
- 100 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 3 œufs (1 entier et 2 jaunes)
- 10 cl de lait
- 30 cl d'eau

Préparation :

- Mélanger dans une terrine la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel.
- Faire un puits et y verser les œufs.
- Mélanger au fouet et délayer progressivement avec le lait.
- Laisser reposer une nuit au réfrigérateur.
- Après repos, détendre la pâte avec 30 cl d'eau.
- Etaler une très fine crêpe sur le *billig* ou dans la poêle légèrement beurrée.
- Retourner la crêpe quelques secondes.
- La retourner à nouveau sur une planche de cuisine et couper immédiatement quatre bandes d'environ 8 à 10 cm puis couper les deux bandes centrales en deux parties égales.
- Les enrouler sans attendre autour de la lame d'un couteau ou d'une spatule de 1,5 cm de large
- Etaler les crêpes dentelle pour les faire sécher puis les stocker dans une boite métallique, elles se conserveront plusieurs semaines.

Ces biscuits croustillants d'une finesse incomparable faits à partir de crêpes extrêmement minces sont devenus une spécialité quimpéroise de grande renommée. Ils auraient été inventés par une crêpière quimpéroise, Marie-Catherine Cornic, en 1886, qui faisait couler des bandes de pâte sur son « *billig* » incliné et les enroulait chaudes autour de la lame d'un couteau.
Si leur fabrication est aujourd'hui, et depuis 1950, essentiellement industrielle, certains ont su conserver la recette et le savoir-faire artisanal de ce délicat biscuit.



Les kouigns

Ingrédients (pour une vingtaine de kouigns)

- 500 g de farine pâtissière
- 200 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 15 g de gros sel
- 3 œufs entiers
- 50 cl de lait
- 20 g de levure de boulanger
- 3 belles pommes
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre

Préparation de la pâte :

- Mélanger dans un grand récipient la farine, le sucre, le sel.
- Faire une fontaine et y déposer les œufs.
- Mélanger délicatement les œufs et la farine au centre de la fontaine.
- Verser progressivement la moitié du lait tiédi en happant la farine au fur et à mesure que l'on tourne le mélange au fouet, toujours au centre.
- Diluer la levure de boulanger dans un peu de lait tiède et l'incorporer dans la pâte.
- Finir de délayer le reste du lait.
- Laisser reposer au moins 2 h à température ambiante en recouvrant d'un torchon. Attention : le récipient doit être assez grand car la pâte va plus que doubler de volume.
- Pendant ce temps, réaliser les pommes caramélisées (voir p. 36).

Cuisson des kouigns :

- Graisser le *billig* avec le tampon d'huile ou la poêle avec une noisette de beurre.
- Verser cinq petites louches de pâte en laissant assez d'espace pour que les *kouigns* ne se touchent pas.
- Déposer immédiatement trois ou quatre quartiers de pommes caramélisées en étoile sur les *kouigns*.
- Tamponner les pommes avec un pinceau de beurre.
- Dès que de petites bulles se forment à la surface des *kouigns*, les retourner avec une spatule assez large pour ne pas les casser.
- Laisser dorer encore 1 min et retourner à nouveau avant de les poser sur assiette. Déguster chaud.

Spécialité finistérienne, typiquement bigoudène, les *kouigns* (« petit gâteau » en breton) sont de petites crêpes épaisses réalisées à partir d'une variante de pâte à crêpes levée à la levure biologique (de bière ou de boulanger).
Ils sont fréquemment garnis de pommes râpées incorporées à la pâte ou encore de quartiers de pommes précuits à la poêle et déposés sur les *kouigns* pendant leur cuisson.
Mais ils peuvent également se préparer nature et être servis avec du beurre, du sucre, du miel ou de la confiture.
S'ils ont été fabriqués la veille, ils retrouveront toutes leurs qualités – croustillants à l'extérieur, moelleux à l'intérieur – lorsqu'ils seront réchauffés dans le grille-pain !

Les trucs du crêpier

- *Au moment de servir, les kouigns aux pommes peuvent être nappés d'un peu de caramel au beurre salé (voir p. 34).*
- *La pâte une fois levée sera utilisable quelques heures seulement. Si vous souhaitez faire la pâte la veille pour le lendemain, mettez-la au réfrigérateur dans une boîte hermétique. Le lendemain, ressortez votre pâte 3 h avant de cuire vos kouigns pour activer le processus de fermentation.*
- *Vous pouvez également utiliser des cercles à mousse de diamètre 8 cm. Disposez-les sur la plaque, bien graissés, et versez la pâte à l'intérieur.*



Alsace

Les *grumbeerekiechle* ou *grumbeeredattscherle* (galettes de pommes de terre)

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 2 oignons moyens
- 2 œufs
- 1 c. à soupe de farine
- 1 bouquet de persil
- 4 c. à soupe d'huile d'arachide
- sel, poivre
- noix de muscade

- Laver et éplucher les pommes de terre et les oignons.
- Râper les pommes de terre à l'aide d'une râpe moyenne, ciseler les oignons et hacher le persil.
- Presser les pommes de terre dans un chinois ou une passoire fine au-dessus d'un récipient. Jeter l'eau et récupérer la fécule déposée dans le fond du récipient.
- Bien mélanger les pommes de terre râpées et égouttées, les oignons ciselés, le persil haché avec la fécule, les œufs et la farine.
- Saler, poivrer et ajouter une bonne quantité de noix de muscade râpée.
- Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Former avec une cuiller à soupe bien remplie des petits tas de l'appareil dans l'huile chaude en les tassant avec le dos de la cuiller pour former des galettes de 5 mm d'épaisseur.
- Faire dorer les deux côtés (3 à 4 min par face) pour obtenir des *grumbeerekiechle* bien croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.
- Egoutter quelques instants les galettes sur un papier absorbant.
- Servir chaud accompagné d'une salade verte et, comme le veut la tradition alsacienne, de compote de pommes.
- Les *grumbeerekiechle* peuvent également être servis en accompagnement de viandes rouges, volailles, grillades, etc.

Il existe de nombreuses formes de galettes de pommes de terre à travers toute l'Europe.
Les plus proches cousins sont les ***reibekuchen*** ou ***kartoffelpuffer*** en Allemagne, qui se dégustent aussi avec de la compote de pommes ou de la confiture d'airelles.
On en trouve une forme proche en Suisse alémanique : les ***röstis***. Ils ne contiennent pas d'œufs, les pommes de terre peuvent être crues ou précuites et ils se confectionnent en une grande galette, retournée sur une seconde poêle pour la cuisson de la seconde face.
En Corrèze, les ***milassous*** sont faites de pommes de terre râpées mélangées à de l'œuf et à un hachis d'oignon, d'ail et de persil.
En Bretagne, les ***kouigns patates*** se préparent avec une purée de pommes de terre, de la farine et du beurre.
Nous pourrions multiplier les exemples en ne citant que les Pays-Bas, l'Espagne (***tortillas***), le Berry, la Suède, l'Irlande, l'Auvergne, la région lyonnaise et la Savoie avec leurs **criques**…



Les nicci

Crêpes au brucciu et concassé de tomates au basilic

Ingrédients

Pour la pâte à crêpes :
- 125 g de farine de châtaignes
- 125 g de farine de froment
- 3 œufs
- 25 cl de lait
- 25 cl d'eau
- 5 cl d'huile d'olive
- 8 g de sel

Pour le concassé de tomates :
- 3 tomates (500 g)
- 1 oignon (100 g)
- 2 gousses d'ail
- 30 g de concentré de tomates
- 10 g de sucre
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 20 g de basilic frais
- sel, poivre

Pour la garniture :
- 250 à 300 g de brucciu

Réalisation de la pâte à crêpes :

- Mélanger et tamiser les deux farines. Les disposer en puits dans une terrine. Ajouter le sel et les œufs. Mélanger au fouet en versant le lait petit à petit. Laisser reposer 2 h.
- Au moment de faire les crêpes, détendre avec 25 cl d'eau.
- Cuire les crêpes 1 min de chaque côté.

Réalisation du concassé de tomates au basilic :

- Monder les tomates : les ébouillanter quelques instants puis les peler.
- Couper les tomates en deux, les épépiner puis les concasser grossièrement en morceaux de 1 à 2 cm de côté.
- Eplucher et ciseler finement l'oignon. Eplucher, dégermer et hacher l'ail. Hacher le basilic frais.
- Dans une sauteuse à fond épais, faire revenir l'oignon ciselé dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates concassées, le sucre, le concentré de tomates, l'ail, le bouquet garni et la moitié du basilic frais haché. Laisser mijoter 20 min à feux moyen en couvrant puis 20 min à découvert en remuant de temps en temps.
- Saler, poivrer, retirer le bouquet garni. Préchauffer le four à 230 °C.
- Garnir chaque crêpe de *brucciu* finement écrasé puis de concassé de tomates et les rouler. Les disposer dans un plat à gratin préalablement huilé. Arroser avec le reste de sauce tomate. Parsemer d'une pluie de *bruccio* et enfourner 10 min à 220 °C. Décorer avec le reste de basilic au moment de servir.
- Servir chaud accompagné de *figadellu* (saucisse de foie) ou autre charcuterie corse.

En Corse, la châtaigne a été la base de la nourriture pendant des siècles. Elle entre dans la composition de nombreux plats (gâteaux, flans, tourtes, beignets, confiture…) dont les *nicci*, crêpes faites avec de la farine de châtaigne (*pisticcina*) et du *brucciu* frais (fromage de brebis et de chèvre).
Les *nicci* traditionnels sont faits avec de la farine de châtaigne pure délayée dans de l'eau et du *brucciu* frais.
Dans notre recette, nous avons coupé la farine de châtaigne de farine de froment pour rendre la crêpe plus souple, moins cassante, tout en conservant le parfum et la saveur du fruit de l'« arbre à pain ».



Les vultati

Crêpes de farine de châtaignes

Ingrédients (pour une dizaine de crêpes)

- 150 g de farine de châtaignes
- 150 g de farine de froment
- 100 g de sucre
- 65 cl de lait
- 3 œufs
- 7 g de sel

Réalisation :

- Tamiser les deux farines et les mélanger avec le sucre et le sel dans une terrine.
- Faire un puits et y verser les œufs puis, progressivement, le lait, jusqu'à obtention d'une pâte homogène et fluide.
- Laisser reposer 2 h à température ambiante.
- Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et la graisser avec un peu d'huile d'arachide.
- Verser une louche de pâte et faire cuire la crêpe 1 min avant de la retourner et de cuire l'autre face à nouveau pendant 1 min.
- Garnir les crêpes de crème de marrons et de fromage frais ou de crème fraîche avant de les rouler. En Corse, on les déguste volontiers avec de la confiture de cédrat.
- Mieux encore, les garnir de confiture de châtaignes maison, si la saison le permet (voir ci-dessous).
- Servir tiède.

Les trucs du crêpier

La confiture de châtaignes

Ingrédients :

1 kg de châtaignes, 800 g de sucre, 1 gousse de vanille

Réalisation :

- *Immerger les châtaignes dans une grande casserole d'eau bouillante. Oter et jeter les châtaignes flottant à la surface. Laisser cuire 30 min. Passer les châtaignes sous l'eau froide.*
- *Couper chaque châtaigne en deux. Extraire la chair des châtaignes à l'aide d'un couteau à bout rond ou du manche d'une petite cuiller. Ecraser les fruits au presse-purée ou au mixeur.*
- *Verser le sucre dans une grande casserole contenant 150 ml d'eau. Fendre la gousse de vanille dans la longueur. Gratter soigneusement l'intérieur et mettre le tout (gousse + graines) dans la casserole d'eau sucrée. Cuire à feu doux 10 min (jusqu'à obtention d'un sirop) puis ajouter la purée de châtaignes.*
- *Cuire à nouveau 30 min à feu doux en remuant de temps en temps. Retirer la gousse de vanille et mettre en pot (laisser refroidir avant de fermer).*

Remarque :

Pour gagner du temps ou si ce n'est pas la saison des châtaignes, on peut cuire 1 kg de châtaignes surgelées 1 h dans l'eau bouillante puis bien les égoutter avant d'appliquer la suite de la recette.



Île-de-France

Les crêpes suzette

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 6 crêpes
- 200 g de beurre
- 3 cl de curaçao
- 12 cl de Grand Marnier
- 2 oranges non traitées
- 100 g de sucre en poudre

RÉALISATION :

- Préparer à l'avance six crêpes (voir p. 30).
- Prélever le zeste de deux oranges en prenant soin d'éliminer les parties blanches, amères. Les tailler en fine julienne.
- Battre le beurre ramolli et 60 g de sucre avec un fouet pour les « blanchir ».
- Presser une orange et verser le jus et les zestes dans le mélange beurre et sucre. Incorporer délicatement à l'aide du fouet.
- Ajouter le curaçao et fouetter énergiquement.
- Presser la seconde orange et réserver le jus.
- Dans une poêle, faire caraméliser deux bonnes noisettes du beurre d'orange avec une cuillerée à soupe de sucre en poudre (attention de ne pas brûler le caramel).
- Décuire avec une cuillerée à soupe de jus d'orange.
- Déposer une crêpe dans la poêle. La napper de beurre d'orange. La plier en quatre et la flamber sur l'assiette avec 2 cl de Grand Marnier.
- Répéter les cinq dernières opérations pour chaque crêpe.

Cette spécialité pâtissière est réalisée à partir d'une crêpe de froment, garnie d'un beurre à l'orange accompagné de son zeste et parfumé au curaçao, flambée au cognac ou à la liqueur d'orange.
La crêpe Suzette aurait été inventée en 1896, par hasard, par Henri Charpentier. Le maître d'hôtel du *Café de Paris* à Monte-Carlo, servait le prince de Galles, futur Edouard VII. Alors qu'il arrosait le dessert à l'écorce d'orange de cognac, la sauce s'enflamma accidentellement au contact d'un chauffe-plat. Le prince trouva le spectacle magnifique et la recette délicieuse. Il lui demanda de baptiser ce dessert du nom de la jeune femme française qui l'accompagnait, Suzette.

LE TRUC DU CRÊPIER

Pour le flambage faites chauffer (mais pas bouillir !) l'alcool dans une petite casserole et enflammez-le avant de le verser sur la crêpe Suzette.



Le boulaigou ou boulégou

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 250 g de farine de froment
- 3 œufs
- 65 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 50 g de sucre en poudre
- 5 g de sel
- 1 c. à soupe d'huile d'arachide
- 80 g de beurre

Réalisation :

- Dans une terrine, mélanger la farine, le sucre, le sucre vanillé et le sel.
- Faire une fontaine et casser les œufs au centre de celle-ci.
- Mélanger les œufs avec une partie de la farine, ajouter l'huile puis délayer très progressivement avec le lait pour obtenir une pâte lisse et homogène.
- Laisser reposer 1 h.
- Faire fondre dans une poêle antiadhésive 50 g de beurre, verser la pâte et laisser cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes.
- Retourner le boulaigou sur une assiette, puis sur une seconde assiette avant de le retourner à nouveau dans la poêle contenant le reste du beurre pour y cuire l'autre face.
- Servir tiède sur un plat, saupoudré de sucre en poudre.

Sorte de grosse crêpe épaisse à base de farine de froment, de sucre, de lait, d'œufs et de beurre, elle est cuite dans une première poêle puis retournée sur une seconde à mi-cuisson et servie chaude saupoudrée de sucre ou nappée de miel.

Les trucs du crêpier

VARIANTE

Le boulaigou aux pommes

Réalisation :

- Eplucher et vider deux pommes.
- Les émincer en fines lamelles.
- Disperser, en tout début de cuisson, les lamelles de pommes sur le boulaigou encore liquide.
- Terminer la cuisson comme indiqué précédemment.



Le tourtou ou galetou

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 300 g de farine de blé noir
- 200 g de farine de froment
- 20 g de levure de boulanger
- 15 g de gros sel
- 75 cl d'eau
- 25 cl de lait

Réalisation :

- Faire fondre la levure dans un peu d'eau tiède.
- Mettre dans un grand récipient les farines et le sel.
- Faire un puits, délayer progressivement les farines à l'eau tiède.
- Battre longuement la pâte à la main ou avec une spatule en bois en l'« aérant ».
- Délayer avec la levure et le lait.
- Laisser lever pendant 2 h.
- Faire chauffer la poêle ou la tuile à feu vif et la graisser au saindoux.
- Verser une louche de pâte de façon à obtenir une galette assez épaisse (4 à 5 mm).
- Laisser cuire 2 à 3 min sur chaque face.
- Empiler les tourtous et les réserver au chaud enveloppés dans un torchon.
- Servir les tourtous tièdes avec une noisette de beurre.
- Accompagner de salade, de charcuterie – pâté, jambon, rillettes, foie gras –, de fromage – bleu de Bresse, cantal… –, d'un œuf au plat ou mieux d'un bon civet de lapin !

Le « tourtou » est une galette épaisse dont la pâte est faite de farine de blé noir, coupée d'un peu de farine de froment et parfois de seigle, d'eau, d'un peu de lait, de sel et de levure boulangère. Les tourtous étaient cuits dans un poêlon en fonte, le « tourtounier », graissé avec une couenne de lard, du saindoux ou de l'huile de noix (en Corrèze) et posé sur les braises dans la cheminée.

Les tourtous remplaçaient avantageusement le pain au cours d'un repas, par exemple un civet ou des viandes en sauce. Ils accompagnaient le ragoût, la charcuterie, les œufs, le fromage, les oignons… que l'on plaçait au milieu du tourtou avant de replier celui-ci ou de le rouler avec sa garniture.

Aujourd'hui, le tourtou se déguste également en dessert accompagné de confiture mais aussi de miel ou de fromage blanc.

Ces galettes de sarrasin s'appellent selon l'endroit du Limousin des **tourtous** (en Corrèze), des **galetous** (région de Limoges), des **bouriols**, des **pompas** ou **pompes**, des **crespas** ou des **creipa**.



Le crépiau aux pommes

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 3 petites pommes
- 120 g de sucre
- 70 g de beurre
- 150 g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 30 cl de lait, sel

RÉALISATION :

- Dans une jatte, mélanger la farine avec 50 g de sucre, le sucre vanillé et la farine. Ajouter trois œufs et mélanger pour obtenir une pâte épaisse homogène.
- Délayer progressivement cette pâte avec le lait.
- Laisser reposer quelques minutes.
- Pendant ce temps, éplucher les pommes, les vider et les couper en fines lamelles.
- Dans une poêle de 28 cm, faire fondre 50 g de beurre et verser les lamelles de pommes.
- Saupoudrer avec 50 g de sucre et enrober les pommes en agitant la poêle d'avant en arrière.
- Laisser cuire quelques minutes en remuant de temps en temps, en agitant toujours la poêle.
- Verser la pâte sur les pommes et cuire à feu moyen à couvert pendant 10 min.
- En fin de cuisson, faire fondre 20 g de beurre dans une seconde poêle et verser l'excédent sur le dessus du crépiau dans la première poêle.
- Placer la seconde poêle à l'envers sur la première et retourner l'ensemble en maintenant fermement les deux poêles jointes l'une contre l'autre.
- Poursuivre la cuisson de la seconde face pendant 7 à 8 min.
- Retourner le crépiau sur un plat de service et servir tiède en découpant des parts comme un gâteau. Accompagner de glace vanille, de miel ou de confiture.

Cette spécialité sucrée de la région Midi-Pyrénées est à base d'une pâte à crêpes épaisse dans laquelle on incorpore à mi-cuisson, dans une poêle, de fines lamelles de pommes. Elle se déguste chaude, saupoudrée de sucre.



Le crapiau

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 300 g de farine de froment
- 4 œufs
- 50 cl de lait
- 5 g de sel
- 300 g de lard de poitrine maigre demi-sel

Réalisation :

- Dans une terrine, disposer la farine et le sel en fontaine.
- Casser les œufs au centre de la fontaine et mélanger au fouet en faisant tomber petit à petit la farine vers le centre.
- Diluer progressivement avec le lait pour obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.
- Laisser reposer au moins 1 h à température ambiante.
- Découenner le lard et le couper en fines tranches.
- Faire fondre un sixième du lard dans une poêle à feu moyen.
- Lorsque le gras est fondu et recouvre le fond de la poêle, verser une louche de pâte et laisser cuire 2 bonnes minutes.
- Retourner le crapiau à la spatule ou en le faisant sauter comme une crêpe et laisser cuire à nouveau 2 bonnes minutes.
- Réserver au chaud et faire cuire les autres crapiaux à l'identique.
- Servir très chaud accompagné de salade verte et d'une bonne soupe.

Le crapiau est une spécialité typique du Morvan. C'est une épaisse crêpe salée de froment, cuite à la graisse ou au lard fondu. Mais la région propose également des crapiaux de « treuffes » (pommes de terre). Dans le Nivernais voisin, le crapiau se prépare avec une pâte sucrée selon la même technique, non avec du lard cependant, mais avec des quartiers de pommes.



Les taloak

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 250 g de farine de froment
- 250 g de farine de maïs
- 20 à 25 cl d'eau
- 10 g de sel

Réalisation :

- Mélanger les farines et le sel dans une terrine et former une fontaine.
- Faire bouillir l'eau.
- Verser progressivement l'eau bouillante sur les farines en délayant du centre vers l'extérieur en ramenant les farines vers le centre. Pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme.
- Former une boule et la placer dans un endroit tiède enveloppée dans un torchon propre et fariné et laisser reposer 1 h environ.
- A l'aide d'un rouleau, former des galettes minces et les mettre à dorer dans une poêle très légèrement huilée environ 2 min sur chaque face.
- Servir les *taloak* très chauds en les repliant sur une tranche de ventrèche et du fromage de brebis fondu.

Ces galettes basques (*taloa* au singulier) sont réalisées à partir d'une pâte contenant à parts égales farine de maïs et (aujourd'hui) farine de froment, simplement délayées dans de l'eau avec un peu de sel.
La pâte est aplatie contre la paume de la main et divisée en petites portions de 3 à 4 mm d'épaisseur.
Traditionnellement, les *taloak* étaient cuits sur les braises devant la cheminée, sur une plaque ronde ajourée.
Ils sont dégustés, encore brûlants, garnis de ventrèche grillée (lard maigre), de jambon de Bayonne, de piments finement émincés ou de fromage de brebis fondu.
Mais ils peuvent également être dégustés en dessert, roulés avec de la confiture ou du chocolat (dans ce cas, la pâte est légèrement sucrée).



La ficelle picarde

Ingrédients (pour 6 personnes)

Pâte à crêpes :
- 125 g de farine de froment
- 2 œufs
- 30 g de beurre
- 1 pincée de sel

Duxelles :
- 350 g de champignons de Paris
- 35 g de beurre
- 25 g d'oignons
- 25 g d'échalotes
- 10 g de persil

Sauce béchamel :
- 35 g de beurre
- 35 g de farine
- 50 cl de lait
- sel, poivre
- noix de muscade

Garniture :
- 6 tranches de jambon supérieur
- 15 cl de crème liquide
- 100 g d'emmental râpé

Réalisation de la pâte à crêpes :

- Verser la farine, la délayer avec deux œufs puis le lait. Ajouter le beurre fondu et une pincée de sel. Laisser reposer la pâte 1 h.
- Cuire douze crêpes fines dans une poêle à crêpes antiadhésive bien chaude, légèrement graissée avec une noisette de beurre. Recouvrir la pile de crêpes d'un torchon et réserver.

Réalisation de la duxelles :

- Laver les champignons puis les ciseler ou les hacher au mixeur. Dans ce cas, procéder par à-coups pour éviter d'obtenir une purée.
- Laver, éplucher et ciseler les échalotes, les oignons et, séparément, le persil.
- Dans une poêle à fond épais, faire fondre le beurre. Faire suer les oignons et les échalotes ciselés 5 min sans coloration.
- Ajouter les champignons hachés. Saler. Cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Ajouter le persil haché et poivrer en fin de cuisson.

Réalisation de la béchamel :

- Faire fondre le beurre. Ajouter la farine. Remuer au fouet à sauce. Faire cuire à feu moyen 3 min tout en remuant.
- Ajouter progressivement le lait sans cesser de remuer. Monter à ébullition. Cuire à nouveau 5 min à feu moyen.
- Ajouter la noix de muscade râpée, le sel et le poivre en fin de cuisson.

Réalisation des ficelles :

- Mélanger la duxelles à la béchamel. Garnir chaque crêpe d'une demi-tranche de jambon puis de deux cuillerées à soupe de duxelles. Rouler la crêpe bien serrée.
- Verser un filet de crème liquide au fond du plat à gratin. Disposer la ficelle, ouverture vers le bas, dans le plat. Répéter l'opération pour les onze autres ficelles.
- Parsemer d'emmental râpé. Napper l'ensemble avec le reste de crème liquide.
- Enfourner et faire gratiner pendant 5 min en position gril puis à nouveau 5 min thermostat 7 (220 °C).
- Servir chaud avec de la salade verte et un brouilly ou un verre de bière blonde ou de vin blanc sec.

Le truc du crêpier

D'après les chefs picards, la recette historique des « vraies » ficelles picardes ne comporte pas de béchamel mais simplement de la crème fraîche. Les ficelles sont peut-être plus légères ainsi, mais elles sont meilleures avec de la béchamel à mon goût.
A contrario, certains chefs les préfèrent à la sauce Mornay : faire une béchamel et incorporer deux jaunes d'œufs et de l'emmental râpé.



Les panisses et la socca

Les panisses

Ingrédients (pour une vingtaine de panisses de 6 cm de diamètre environ sur 6-7 mm d'épaisseur)

- 125 g de farine de pois chiches
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 cl d'eau
- sel, poivre
- huile d'arachide pour la friture

RÉALISATION :

- Dans une grande casserole, chauffer 25 cl d'eau avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Dans une terrine, délayer la farine avec 25 cl d'eau froide. Verser ce mélange dans l'eau frémissante. Mélanger sans cesse au fouet jusqu'à épaississement de l'appareil (5 à 8 min).
- Etaler une feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail et verser l'appareil sur cette feuille. Recouvrir d'une seconde feuille de papier sulfurisé et abaisser au rouleau à pâtisserie.
- Egaliser à l'aide d'une planche bien plane afin d'obtenir une galette d'épaisseur régulière (environ 7-8 mm).
- Laisser refroidir puis faire reposer au réfrigérateur 1 h.
- Sortir la galette et décoller la feuille de papier sulfurisé supérieure, cela doit être aisé.
- Découper les panisses à l'aide d'un emporte-pièce de 5 ou 6 cm de diamètre ou, à défaut, d'un verre que l'on trempera dans la farine blanche.
- Les faire dorer 3 à 5 min sur chaque face dans une poêle antiadhésive, dans deux cuillerées à soupe d'huile d'arachide.
- Saler et servir chaud accompagné de salade verte, de sauce tomate aux herbes et d'olives.

Ce sont des galettes préparées avec une bouillie de farine de pois chiches, coupées en petits palets ronds ou en rectangles, frits dans l'huile. Elles se dégustent salées en apéritif avec des olives ou un concassé de tomates (voir p. 46). On peut aussi les déguster sucrées.

La socca

Ingrédients (pour deux plaques de 40 cm de diamètre, 6 personnes)

- 200 g de farine de pois chiches
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 40 cl d'eau
- 1 c. à café de sel, poivre

RÉALISATION :

- Dans une terrine, délayer progressivement au fouet la farine avec l'eau. Ajouter deux cuillerées à soupe d'huile d'olive et le sel.
- Bien mélanger. Au besoin, passer au chinois pour éliminer les grumeaux. On obtient une consistance proche de celle de la pâte à crêpes.
- Préchauffer le four à température maximale pendant 10 min, avec la plaque graissée avec deux cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- Sortir la plaque et verser la première moitié de pâte en fine épaisseur de façon homogène.
- Enfourner 10 min en position gril jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée (des bulles doivent se former à la surface).
- Répéter l'opération avec la pâte restante.
- Servir immédiatement arrosée d'un filet d'huile d'olive, assaisonnée de poivre et coupée en petits carrés.

Cousine germaine des panisses, la *socca* est une spécialité de la région niçoise. C'est une grande galette fine faite à base de farine de pois chiches cuite au feu de bois dans une grande plaque ronde en cuivre, et servie traditionnellement comme en-cas par des marchands ambulants sur les marchés. Aujourd'hui elle est cuite au four à pizza dans les restaurants typiquement niçois, en apéritif ou en entrée.

> *Panisses.*



Rhône-Alpes

Le matefaim

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)

- 2 blancs de poireaux (250 g)
- 1 oignon (130 g)
- 250 g de pommes de terre
- 200 g de lardons fumés
- 30 g de beurre
- 1/2 verre d'eau
- 150 g de farine
- 3 œufs
- 30 cl de lait
- 10 cl d'huile d'arachide
- 15 g de cerfeuil
- 15 g de persil
- 5 g de sel, poivre

RÉALISATION :

- Inciser les poireaux dans la longueur, les laver puis les tronçonner en demi-rondelles de 1 cm de large.
- Eplucher et laver l'oignon et les pommes de terre. Ciseler l'oignon et râper les pommes de terre. Bien essorer les pommes de terre râpées dans un torchon ou une passoire fine. Hacher finement le persil et le cerfeuil.
- Dans une sauteuse à fond épais, faire fondre le beurre. Faire revenir quelques minutes les oignons ciselés. Ajouter les rondelles de poireaux et le demi-verre d'eau. Faire mijoter à feu doux à couvert pendant 10 min, en remuant de temps en temps. Ajouter les pommes de terre râpées et les lardons fumés coupés en dés. Laisser cuire à nouveau 10 min.
- Pendant ce temps, dans une terrine, délayer au fouet la farine avec les œufs puis le lait, progressivement, pour obtenir une pâte lisse et sans grumeaux. Ajouter les herbes hachées, le sel, le poivre, puis la garniture de légumes et bien remuer.
- Faire chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive de 28 cm de diamètre puis verser la totalité de l'appareil à matefaim.
- Mettre un couvercle et laisser cuire à feu doux 5 à 7 min (la surface de la pâte doit être figée). Faire chauffer une cuillerée à soupe d'huile dans une seconde poêle. Poser celle-ci à l'envers au-dessus de la première et retourner l'ensemble en maintenant bien fermement le tout. Laisser cuire la seconde face 3 min à feu doux, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Retourner sur le plat de service et servir chaud, accompagné d'une salade verte.

Le matefaim ou *matafan* est une grosse crêpe épaisse que l'on trouve sous différentes formes, sucrées ou salées, de la Bourgogne aux Pays de Savoie, de Franche-Comté à la région Rhône-Alpes.
Le matefaim (salé) est un plat roboratif qui constitue, accompagné d'une salade verte, un repas complet à lui seul.



Autriche Hongrie

Les palatschinken

Ingrédients (pour 6 à 8 crêpes selon la taille de la poêle)

Pour la pâte :
- 150 g de farine
- 25 cl de lait
- 4 œufs
- 1 pincée de sel
- 50 g de sucre
- 20 g de beurre

Pour la cuisson et la garniture :
- 20 g de beurre
- 1 pot de confiture d'abricots
- sucre glace
- chocolat amer en poudre

RÉALISATION :

- Dans une terrine, disposer la farine, le sucre et le sel en puits. Délayer progressivement avec deux œufs entiers, deux jaunes d'œufs, 20 g de beurre fondu et le lait.
- Laisser reposer la pâte pendant 1 h à température ambiante.
- Battre les deux blancs en neige et les incorporer à la pâte.
- Faire fondre une noix de beurre dans une poêle à fond plat.
- Verser une petite louchée de pâte et la répartir sur toute la surface en inclinant la poêle bien chaude. Laisser cuire environ 1 min à feu moyen (jusqu'à ce que les bords soient dorés), puis 30 à 50 s sur la seconde face.
- Répéter l'opération jusqu'à la fin de la pâte en empilant les crêpes au fur et à mesure sur une grille posée sur une casserole d'eau frémissante pour les maintenir au chaud.
- Au moment de servir, garnir chaque crêpe de confiture d'abricots, les rouler et les disposer sur un plat de service.
- Saupoudrer au dernier moment de chocolat amer, de sucre glace, et répandre quelques brisures de noix et du coulis d'abricots.
- On peut également accompagner les *palatschinken* de « crème fouettée » (non sucrée ou de « crème chantilly » (qui n'est autre que de la crème fouettée sucrée et vanillée).

Les *palatschinken* sont des crêpes de froment sucrées cuites à la poêle, garnies traditionnellement de confiture d'abricot, mais certains les apprécient avec de la confiture d'airelles, ou d'autres marmelades.

LE TRUC DU CRÊPIER

On peut également accompagner les palatschinken de « crème fouettée » (non sucrée ou de « crème chantilly » qui n'est autre que de la crème fouettée sucrée et vanillée).

Ingrédients :

50 cl de crème fleurette (UHT) à 35 % de matière grasse, 100 g de sucre glace, 1 gousse de vanille

Réalisation :

- *Il est impératif de mettre la crème fleurette, le récipient et le fouet au réfrigérateur au moins 2 h avant de monter la crème.*
- *Préparer une gousse de vanille en la fendant dans la longueur et en grattant les graines qu'elle contient.*
- *Dans un bol assez profond et froid, fouetter la crème d'un mouvement rotatif et énergique, afin d'y incorporer de l'air, jusqu'à ce que le foisonnement ait suffisamment augmenté le volume de la crème pour qu'elle soit ferme.*
- *Verser le sucre glace et les graines de vanille en fin d'opération tout en continuant de fouetter la crème.*
- *La crème fouettée ou chantilly ne se conservera guère que quelques heures au réfrigérateur.*



Les filloas

Filloas de fruits de mer à l'armoricaine

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

Pour les filloas :
• 50 cl de lait
• 100 g de farine de froment
• 2 œufs
• 2 cl d'huile d'olive
• 1 pincée de sel

Pour la garniture :
• 1 l de moules fraîches
• 250 g de calamars
• chair des langoustines et des crevettes utilisées pour la sauce armoricaine
• 10 cl de vin blanc sec
• sel
• sauce armoricaine

Pour la sauce armoricaine :
• 800 g de crustacés vivants Exemple : 400 g d'étrilles, 200 g de crevettes et 200 g de langoustines, leur chair (200 g) sera utilisée en garniture.
• une grosse carotte ou deux petites (150 g)
• un oignon (100 g)
• 1 échalote (50 g)
• 2 gousses d'ail
• 250 g de tomates
• 1 c. à soupe de cerfeuil haché
• 1 c. à soupe d'estragon haché
• 1 bouquet garni (thym, laurier, persil ficelé dans 1 feuille de poireau)
• 5 cl d'huile d'olive
• 40 g de concentré de tomates
• 5 cl de cognac
• 25 cl de vin blanc sec
• 50 cl de fumet de poisson
• 50 g de beurre
• 50 g de farine
• sel, poivre du moulin

RÉALISATION DES *FILLOAS* :

• Dans une terrine, battre les œufs avec une pincée de sel à l'aide d'un fouet. Ajouter progressivement la farine en pluie, tout en continuant de battre. Incorporer l'huile d'olive puis délayer avec le lait, petit à petit, sans cesser de battre, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène. Laisser reposer 1 h à température ambiante.

• Dans une poêle chaude légèrement graissée à l'huile d'olive, verser une toute petite quantité de pâte de façon à obtenir une *filloa* très fine. Cuire 2 à 3 min chaque face à feu moyen (jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés). Les *filloas* restent légèrement plus blanches que les crêpes que nous connaissons. Empiler les *filloas* sur une grille ronde, filmer et réserver à température ambiante.

RÉALISATION DE LA GARNITURE DES FRUITS DE MERS :

• Ouvrir les calamars, les vider et les nettoyer. Enlever la tête, ne garder que les tentacules. Les couper en lanière de 3 x 1 cm environ. Les plonger dans une casserole d'eau salée bouillante et laisser cuire 1 h. Les égoutter et les réserver.

• Gratter et nettoyer les moules. Les disposer dans un faitout avec un demi-verre de vin blanc sec et les cuire environ 5 min. Les décortiquer et les réserver avec les calamars.

RÉALISATION DE LA SAUCE ARMORICAINE :

• Laver et éplucher l'oignon, l'échalote et les carottes. Les tailler en mirepoix ou en paysanne.

• Eplucher, dégermer et écraser l'ail. Laver les tomates, ôter le pédoncule, et les concasser grossièrement.

• Brosser les carapaces des crustacés. Prélever le corail. Tronçonner et concasser les crustacés vivants. Pour les langoustines : séparer la tête du corps. Recueillir et réserver le liquide s'écoulant des langoustines.

• Dans un sautoir, saisir les crustacés concassés à feu vif dans l'huile d'olive chaude jusqu'à ce qu'ils rougissent. Ajouter et faire blondir les oignons, échalotes et carottes.

• Faire chauffer – sans bouillir – le cognac dans une petite



casserole puis flamber. Mouiller au vin blanc puis avec le liquide prélevé des langoustines, ainsi qu'avec le fumet de poisson.

• Baisser le feu et ajouter les tomates concassées, le concentré de tomates, l'ail écrasé, l'estragon, le cerfeuil, le bouquet garni, le sel et le poivre du moulin. Cuire environ 30 min à feu moyen. Passer au chinois étamine.

• Décortiquer les langoustines et les crevettes, en prélever la chair et l'incorporer aux moules et calamars. Remettre les épluchures avec les autres morceaux. Enlever le bouquet garni. Broyer les morceaux au pilon ou au cutter. Filtrer à nouveau au chinois. Faire réduire la sauce à feu très doux.

• Pendant ce temps, faire un beurre manié : mélanger 50 g de beurre ramolli avec 50 g de farine, à la main ou à l'aide d'une fourchette, l'incorporer par petits morceaux à la sauce en le liant à l'aide d'un fouet. Ajouter de la même manière le corail qui aura été éventuellement prélevé aux crustacés. Réserver au bain-marie à couvert.

• Au moment de servir, mélanger la sauce armoricaine avec les fruits de mer, réchauffer le tout à feu doux quelques minutes puis garnir les *filloas* de cette préparation. Rouler les *filloas* avec la garniture à l'intérieur et arroser d'un peu de sauce, ou mieux, plier les *filloas* en « col de chemise » (voir p. 10), de façon à avoir une présentation visuelle des fruits de mer. Servir chaud, parsemé de cerfeuil ciselé.

Les *filloas* sont l'équivalent galicien des crêpes bretonnes. Ces crêpes très fines, autrefois cuites sur une pierre rectangulaire brûlante appelée *parrumeira*, sont traditionnellement cuites sur un *filloeiro*, grande plaque en fonte, désormais fréquemment remplacée par la poêle. Les *filloas* sont spécialement à l'honneur pendant les fêtes de carnaval et jusqu'au mercredi des Cendres, à la veille du Carême où il faut faire pénitence. On les déguste à cette occasion plutôt sucrées, la pâte est faite avec du bouillon de poule ou surtout du sang de porc.

Grande-Bretagne

Les crumpets

Ingrédients (pour une quinzaine de crumpets de diamètre 75 mm)

- 200 g de farine
- 5 g de levure de boulanger
- 30 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 35 cl de lait tiède
- 40 g de beurre fondu
- 2 œufs

Garniture :
- beurre
- double crème
- sirop d'érable
- miel
- confiture d'airelles
- groseilles
- coulis de fruits…

RÉALISATION :

- Délayer la levure de boulanger dans une cuillerée à soupe d'eau tiède.
- Verser dans une terrine les œufs, le beurre fondu, la levure, le sucre, le sel et le lait tiède. Bien mélanger au fouet. Ajouter la farine progressivement tout en continuant de mélanger énergiquement avec le fouet. Laisser reposer la pâte recouverte d'un torchon pendant 1 h à température ambiante.
- Bien graisser l'intérieur des parois de cinq cercles à mousse de diamètre 75 mm. Disposer ces cercles métalliques sur une poêle (ou mieux, sur un *billig* breton !) bien graissée et chaude.
- Verser une petite louche de pâte à l'intérieur de chaque cercle et laisser cuire 5 min à feu très doux, jusqu'à la fin de l'apparition de petites bulles à la surface (elle doit se figer), en vérifiant en fin de cuisson que le dessous ne brûle pas. Retirer les cercles à l'aide d'une pince à plats chauds puis retourner les *crumpets* avec une spatule et laisser cuire encore 2 min à feu doux.
- Servir nappé de beurre, de sucre, de miel, de confiture, de sirop d'érable et accompagner de fruits rouges (groseilles, cassis…).

Les Anglais, qui raffolent de *crumpets* et de *scones* à *tea-time*, les accompagnent volontiers de *clotted cream*, une crème épaisse faite à partir de lait de vache non pasteurisé que l'on laisse cailler 24 h avant de le chauffer à feu doux jusqu'à l'apparition de cernes à la surface, soigneusement écumés le lendemain.Elle est connue sous le nom de « *English double Devon cream* » et contient au minimum 55 % de matière grasse.

LE TRUC DU CRÊPIER

Un coulis de framboises accommodera aussi bien les crumpets que vos crêpes sucrées, pancakes ou fromage blanc :
Ingrédients (pour 700 ml de coulis environ) :
500 g de framboises, 200 g de sucre,
le jus d'un demi-citron (3 cl)

Réalisation :
- *Broyer au mixeur les framboises, le sucre et le jus de citron.*
- *Passer le tout au chinois étamine avant de mettre votre coulis en bocal.*
- *A moins de le congeler, votre coulis ne se conservera que quelques jours au réfrigérateur.*



Les spanakopita (feuilletés aux épinards)

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 sachet de feuilles de filo
- 1 kg d'épinards en branches
- 1 gros oignon
- 250 g de feta (peut être remplacé par du chèvre frais)
- 150 g de kefalotyri (ou à défaut de parmesan)
- 4 œufs
- 5 cl d'huile d'olive
- sel, poivre
- noix de muscade
- persil plat
- 100 g de beurre doux fondu

Réalisation :

- Laver les feuilles d'épinards. Les couper grossièrement en petites feuilles. Les cuire à l'anglaise dans de l'eau bouillante salée. Bien les égoutter en pressant pour en extraire l'eau de cuisson.
- Laver et hacher le persil.
- Râper le *kefalotyri* et couper la *feta* en dés.
- Eplucher, laver et émincer l'oignon. Dans une sauteuse, suer l'oignon émincé dans l'huile d'olive chaude. Ajouter les épinards, les fromages et les œufs battus en omelette.
- Assaisonner avec le sel (très peu car le *kefalotyri* est déjà très salé), le poivre et la muscade. Ajouter le persil haché.
- Cuire 5 min à feu doux sans cesser de remuer.
- Dans chaque feuille de filo, découper aux ciseaux quatre bandes de 10 x 33 cm (les feuilles mesurent généralement 40 x 33 cm).
- Badigeonner chaque bande de beurre fondu avec un pinceau. Superposer deux bandes pour chaque triangle.
- Déposer une cuillerée à soupe de l'appareil à 5 cm de l'extrémité du rectangle puis replier à 45° en enfermant la garniture. Plier ensuite le triangle obtenu dans l'axe de la bande (à 90° par rapport au rectangle), puis à nouveau à 45°, et ainsi de suite sur le même principe que le pliage des *samoussa* illustré p. 128. Coller la languette finale au beurre ou jaune d'œuf.
- Préchauffer le four à 220 °C.
- Disposer les triangles sur une plaque huilée ou sur un papier cuisson fariné. Beurrer à nouveau la surface des *spanakopita*.

Enfourner pendant 20 min environ – jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée – à 180 °C.

- On peut également les plonger dans la friture – 5 min environ – (comme sur la photo ci-contre), à la façon des bricks d'Afrique du Nord, mais la cuisson au four, plus répandue, donne un résultat plus léger et plus digeste.

En Grèce, les *spanakopita* sont généralement servies en entrée. Elles peuvent être accompagnées de *tsatsiki* et précéder un plat de brochettes d'agneau. Associées à une salade grecque, elles constituent un déjeuner léger.

Le truc du crêpier

Pour accompagner vos spanakopita, réalisez facilement ce tsatsiki pour rester dans l'ambiance grecque.

- *Eplucher et râper un concombre.*
- *Ajouter une cuillerée à café de sel et laisser dégorger une bonne heure. Bien essorer le concombre dans une passoire.*
- *Egoutter 300 g de yaourt grec.*
- *Eplucher, dégermer puis ciseler finement une gousse d'ail.*
- *Mélanger le concombre râpé avec le yaourt bien égoutté, l'ail ciselé, le jus d'un demi-citron, deux cuillerées à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer.*
- *Servir bien frais.*



Irlande

Les boxty pancakes

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 livre de pommes de terre (500 g)
- 250 g de farine
- 150 ml de lait
- 1 œuf
- 1 sachet de levure chimique
- sel, poivre
- huile pour la cuisson

RÉALISATION :

- Cuire la moitié des pommes de terre dans l'eau bouillante (20 min environ), les peler et les réduire en purée.
- Eplucher l'autre moitié des pommes de terre et les râper.
- Les essorer dans un torchon propre en recueillant le liquide dans un bol. Au bout de quelques minutes, l'amidon se dépose au fond du bol : jeter l'eau et réserver l'amidon.
- Dans une bassine, mélanger les pommes de terres râpées à la purée, ajouter la farine et la levure, puis l'amidon et l'œuf battu. Bien mélanger.
- Verser ensuite le lait jusqu'à obtention d'une pâte lisse mais plus épaisse qu'une pâte à crêpes. Saler et poivrer.
- Verser quatre petites louches de pâte dans une poêle à crêpes chaude graissée à l'huile d'arachide.
- Laisser cuire 3 à 4 min par face à feu moyen, jusqu'à ce que les *boxty pancakes* soient bien dorés.
- Servir tiède en accompagnement d'un plat de viande ou en dessert, généreusement beurré et accompagné de miel, de confiture ou de compote de pommes, ou encore en guise de petit déjeuner « à l'anglaise » avec un œuf, du bacon et une tranche de lard croustillante.

Mets traditionnel irlandais, cette galette épaisse de pommes de terres aurait pour origine la « grande famine » qui frappa l'Irlande de 1846 à 1849. Sa particularité tient au mélange à parts égales de pommes de terres râpées crues et de purée de pommes de terre entrant dans sa composition. Cela en fait une sorte de pain, qui peut être consommé soit en accompagnement de plats salés, comme le typique ragoût irlandais, soit au petit déjeuner, agrémenté de saucisse, d'œuf, de bacon et de lard grillé, soit encore en dessert, où il est largement beurré, saupoudré de sucre ou aspergé de miel ou de confiture – de préférence au cassis, typique d'Irlande. Le mot *boxty* – *bacstai* en gaélique – fait référence au mode de cuisson originel sur un gril au feu de bois.

Les *boxty pancakes* sont très populaires pendant la période de Halloween. A cette occasion, on cache une ancienne pièce de 6 pence en argent, enveloppée dans du papier sulfurisé, dans un des *boxty pancakes*. La chance sourira tout le reste de l'année à qui aura le *pancake* contenant la pièce.

Le 17 mars, fête de la mort de saint Patrick (en l'année 461), le patron des Irlandais, ils sont agrémentés de légumes et herbes verts, la couleur traditionnelle de l'Irlande



Les blintz

Blintz au fromage blanc

Ingrédients (pour 6 personnes – 12 blintz de 22 cm environ)

Pour la pâte :
- 300 g de farine de blé
- 25 cl de lait
- 25 cl d'eau
- 4 œufs
- 50 g de sucre
- 30 g de beurre fondu
- 5 g de sel

Pour la garniture :
- 350 g de fromage frais de campagne (type faisselle) bien égoutté
- 150 g de fromage blanc (type cottage cheese)
- 50 g de sucre
- 2 jaunes d'œufs
- 3 c. à soupe de farine
- 1 citron
- cannelle
- 1 pincée de sel
- 60 g de raisins de Corinthe
- huile de friture

Réalisation de la pâte :

- Battre les œufs avec le sucre, le sel et le beurre puis ajouter le lait et l'eau. Verser progressivement la farine en pluie tout en continuant de mélanger avec le fouet.
- Laisser reposer la pâte pendant 1 h à température ambiante.

Réalisation de la garniture :

- Prélever le zeste du citron en évitant la peau blanche. Tailler les zestes en fine julienne et les blanchir.
- Mettre les raisins secs à tremper dans un bol d'eau froide.
- Mélanger tous les autres ingrédients et réserver l'appareil au réfrigérateur pendant 30 min.
- Egoutter les raisins sur un papier absorbant et en ajouter la moitié à l'appareil à garniture.

Cuisson des crêpes :

- Faire chauffer une poêle antiadhésive de 22 ou 24 cm de diamètre. La graisser légèrement avec un tampon d'huile.
- Verser une louche de pâte et l'étaler sur toute la surface de la poêle en l'inclinant.
- Laisser cuire 1 bonne minute jusqu'à ce que les bords soient bien dorés, retourner la crêpe et laisser cuire 30 à 45 s avant de l'enlever.
- Déposer trois cuillerées à soupe de garniture sur chaque crêpe et la refermer en pannequet serré (voir p.10-11) ou la rouler autour de la garniture à la façon d'un *nem* (voir p. 137).
- Faire chauffer un bon centimètre d'huile pour friture dans une sauteuse et déposer les *blintz* trois par trois ou quatre par quatre selon sa taille.
- Faire frire 2 min, retourner puis cuire à nouveau 2 min l'autre face jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Retirer les *blintzs* et les égoutter sur un papier absorbant.
- Couper le citron en quartiers. Présenter les *blintz* encore tièdes sur un plat de service, parsemés des raisins restants, avec les quartiers de citron, quelques fruits rouges, un peu de crème aigre et un pot de sucre glace.

Cette spécialité israélienne introduite par les communautés ashkénazes trouve son origine en Europe de l'Est. Ces crêpes fines, sans levain, sont assez proches des crêpes françaises. Repliées ou roulées sur une garniture, qui peut être salée ou, plus couramment, sucrée, elles sont à nouveau frites dans de l'huile (ou parfois dorées ou soufflées au four), ce qui les distingue de nos crêpes. Salées, on les déguste principalement avec des pommes de terre et des oignons, mais bien d'autres ingrédients peuvent entrer dans leur composition. Dans leur version sucrée, au petit déjeuner ou en dessert, on les apprécie garnies de fruits, de confiture, de miel, de compote de pommes ou de crème aigre, mais le *blintz* traditionnel par excellence est garni de fromage blanc et de raisins secs. Ces *blintz* sont traditionnellement servis pendant le Shavouot, une des trois plus grandes fêtes du calendrier juif, pendant laquelle il est d'usage de prendre au moins un repas de produits laitiers. Ils sont aussi servis, frits à l'huile, pendant la fête du Hanoucca.



Italie
Sardaigne

Le pane frattau

Ingrédients (pour 12 galettes)

Pour les carta da musica :
• 300 g de farine de froment
• 150 g de semoule fine de blé dur
• 1 sachet de levure de boulanger déshydratée ou 10 g de levure de bière
• 1 c. à café de sel
• 300 ml d'eau tiède
• un peu de farine pour fleurer

Remarque :
Il est possible de trouver des carta da musica dans les bons magasins de spécialités italiennes.

Pour les pane frattau :
• 12 galettes « carta da musica »
• 12 œufs
• 300 g de pecorino sardo (on peut utiliser un autre fromage à pâte pressée cuite, comme le parmesan)
• 1 kg de sauce tomate à l'italienne

Pour la sauce tomate :
• 500 g de tomates fraîches
• 150 g de viande de bœuf hachée
• 150 g de lard fumé
• 150 g d'oignons
• 4 gousses d'ail
• 70 g de concentré de tomates
• 20 g de sucre
• 5 cl d'huile d'olive
• 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
• basilic
• sel, poivre

RÉALISATION DES *CARTA DA MUSICA* :
• Délayer la levure dans un peu d'eau tiède. Pendant ce temps, dans une terrine, mélanger la farine, la semoule et le sel.
• Ajouter progressivement l'eau et la levure fondue puis pétrir la pâte jusqu'à l'obtention d'un pâton homogène, ferme et non collant.
• Former une boule, la disposer au fond du récipient et recouvrir d'un torchon propre.
• Laisser pousser 2 h à température ambiante.
• Préchauffer le four avec la plaque de cuisson à température maximale.
• Pétrir à nouveau quelques instants avant de diviser la pâte en douze parts égales.
• Abattre chaque pâton en très fines galettes de 20-23 cm chacune en prenant soin de fleurer (répandre la farine) régulièrement.
• Déposer les galettes sur la plaque de cuisson chaude et farinée, enfourner et laisser cuire 2 à 3 min à chaque fournée.

RÉALISATION DES *PANE FRATTAU* :
• Frire les œufs dans une poêle graissée à l'huile d'olive trois par trois ou quatre par quatre si la taille de la poêle le permet.
• Tremper rapidement une *carta da musica* dans de l'eau bouillante à l'aide d'une écumoire et la déposer sur une assiette.
• Napper de sauce tomate et parsemer de fromage râpé puis déposer un œuf frit. Répéter l'opération pour chaque galette. Servir immédiatement.

RÉALISATION DE LA SAUCE TOMATE À L'ITALIENNE :
• Monder les tomates (voir p. 46), les épépiner et les concasser grossièrement en petits dés.
• Eplucher et ciseler les oignons.
• Eplucher, dégermer et écraser l'ail. Ciseler le basilic.
• Enlever la couenne et dégraisser le lard puis le hacher au cutter.
• Dans une sauteuse, faire fondre les oignons ciselés dans un fond d'huile d'olive. Ajouter le lard et la viande hachés.
• Laisser cuire à feu doux 10 min en remuant régulièrement puis ajouter les tomates concassées, le concentré de tomates, l'ail écrasé, le bouquet garni, le basilic ciselé et le sucre.
• Assaisonner. Laisser mijoter 20 min à couvert en remuant de temps en temps puis faire réduire 10 min à découvert avant d'enlever le bouquet garni.



Le *pane frattau* est le plat traditionnel des bergers sardes. Cuit à l'avance, il pouvait se conserver plusieurs mois et être emporté par les bergers pendant la longue période de transhumance. Sur place, ils l'humidifiaient avec de l'eau et le garnissaient avec ce qu'ils avaient sous la main : du fromage frais de brebis et parfois un œuf. Aujourd'hui les garnitures sont plus élaborées : on utilise du *pecorino sardo*, un fromage italien très ancien au lait de brebis, et une sauce italienne à la tomate. De par sa finesse, son croustillant et sa ressemblance avec un parchemin, le *pane carasau* est également désigné *« carta da musica »* (papier à musique). Il devient du *pane frattau* lorsqu'il est humidifié et enrichi de sa garniture.

Pays-Bas

Les poffertjes

Ingrédients (pour 6 petits gourmands)

- 125 g de farine de froment
- 125 g de farine de sarrasin
- 375 ml de lait
- 1 œuf
- 6 g de levure de boulanger déshydratée ou 10 g de levure fraîche
- 25 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 75 g de beurre fondu
- un peu d'huile d'arachide pour graisser
- du sucre glace

Réalisation :

- Tiédir le lait. En prélever une partie pour délayer la levure.
- Mélanger dans une terrine les farines, le sucre et le sel.
- Former un puits et y verser progressivement la moitié du lait tiède et la levure tout en remuant à l'aide d'un fouet.
- Verser ensuite l'œuf, puis le beurre fondu et enfin le reste du lait.
- Laisser reposer la pâte pendant 2 h à température ambiante en recouvrant le récipient d'un torchon propre (la pâte peut être faite la veille pour le lendemain à condition de bloquer la poussée au réfrigérateur et de sortir la pâte au moins 2 h avant utilisation).
- Au moment de cuire les *poffertjes*, préchauffer la *poffertjespan* (poêle) ou l'appareil à *pofferjes* électrique.
- Graisser une alvéole à l'aide d'un pinceau imprégné d'huile et y déverser une cuillerée de pâte pour régler la température : elle ne doit pas être trop élevée pour ne pas brûler le *poffertjes* mais assez forte pour qu'ils soient « saisis ».
- Cuire environ 2 min (la surface doit être saisie), retourner avec une fourchette en bois ou à défaut une paire de baguettes chinoises et cuire à nouveau 2 min. Une cuisson idéale donnera un produit à la fois croustillant et moelleux à l'intérieur. Si l'essai est concluant, renouveler l'opération en remplissant toutes les alvéoles.
- Servir chaud, avec une noisette de beurre et en saupoudrant généreusement de sucre glace.

Ces petites crêpes bombées de 5 cm de diamètre, faites avec une pâte levée, sont omniprésentes dans les fêtes foraines, kermesses, foires, ou marchés hollandais. A la maison, on les cuit sur des poêles spéciales, rondes et alvéolées (les *pofferjespan*) contenant entre sept et dix-neuf alvéoles.
Les Danois ont une spécialité très similaire dénommée *Aebleskiver*, qu'ils dégustent couramment au petit déjeuner avec de la compote de pommes.
Servis en dessert ou au goûter, abondamment saupoudrés de sucre glace, les *poffertjes* feront la joie des gastronomes en culottes courtes…

Le truc du crêpier

La farine de sarrasin peut être remplacée par de la farine de froment mais pas le contraire : en effet, la levure n'a pas d'effet sur le sarrasin et la pâte ne pourra pas « pousser ».



Russie

Les blini

Ingrédients (pour une douzaine de blini de 15 cm de diamètre)

- 250 g de farine de blé
- 250 g de farine de sarrasin
- 3 œufs
- 750 ml de lait
- 50 g de beurre fondu
- 10 g de levure de boulanger fraîche (ou 1 sachet de levure déshydratée)
- 20 g de sel
- un peu d'huile pour graisser la poêle

RÉALISATION :

- Tiédir le lait. En prélever une partie pour diluer la levure.
- Mélanger les farines et le sel. Ajouter les jaunes d'œufs, le beurre fondu, la levure et le lait tiède, progressivement, en mélangeant à l'aide d'un fouet.
- Laisser pousser 2 h à température ambiante. Au dernier moment, battre les blancs d'œufs en neige puis les incorporer à la pâte.
- Faire chauffer la poêle à *blini* ou la plaque à crêpes.
- Graisser avec un chiffon imprégné d'huile puis verser une louche moyenne pour chaque *blin*, en étalant légèrement la pâte avec le dos de la louche pour réaliser un *blin* pas trop épais d'environ 15 cm de diamètre.
- Laisser cuire 1 à 2 min (la surface doit s'être figée après l'apparition de bulles), retourner et cuire à nouveau 1 min.
- Empiler les *blini* au fur et à mesure sur un plat chaud en badigeonnant chacun de beurre avec un pinceau.
- Servir avec du poisson fumé, de la crème fraîche ou crème d'aneth, du citron, et du caviar pour les grandes occasions !

Les *blini* sont sans doute un des plats les plus populaires de Russie, et sont aujourd'hui connus largement hors de ses frontières. Salés, on les déguste principalement avec du poisson fumé et de la crème aigre. On les associe souvent au caviar. On les empile, bien beurrés, et on les garde au chaud avant de les disposer sur la table où chacun se sert en apposant la garniture de son choix. *Maslenitsa* est une des plus importantes traditions populaires russes. Cette fête, païenne à l'origine, célèbre la fin de l'hiver et le début du printemps, avec comme symbole le *blin*, avec sa forme ronde et sa couleur dorée, évocatrices du soleil. « Adoptée » par l'Eglise orthodoxe, elle est devenue une fête religieuse. C'est l'équivalent de notre Mardi gras et du carnaval, la dernière semaine où l'on peut manger gras avant le grand Carême.
Noter que, bien qu'il soit couramment admis en français d'orthographier « *blinis* » au pluriel, le « i » final marque déjà le pluriel de *blin* en russe.

LES TRUCS DU CRÊPIER

- *Crème d'aneth : hacher 15 g d'aneth fraîche, mélanger avec 150 g de crème fraîche, le jus d'un demi-citron, saler et poivrer.*
- *On peut utiliser uniquement de la farine de sarrasin : dans ce cas, la levure est inutile. Ajouter un quatrième blanc d'œuf.*
- *Version sucrée : suivre la même recette mais ajouter 125 g de sucre et remplacer la farine de sarrasin par de la farine de blé (facultatif).*



Les raggmunk

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 200 g de farine
- 50 cl de lait
- 2 œufs
- 8 g de sel
- beurre, huile

Réalisation :

- Eplucher et râper les pommes de terre à l'aide d'une grosse râpe.
- Mélanger la farine, le sel et la moitié du lait. Battre les œufs avec l'autre moitié de lait et incorporer ce liquide à l'appareil.
- Ajouter les pommes de terre râpées et bien mélanger.
- Faire fondre une noisette de beurre au fond de la poêle et ajouter un peu d'huile.
- Confectionner plusieurs petites galettes en versant une bonne cuillerée de pâte pour chacune d'elles, en veillant à ce qu'elles soient suffisamment espacées.
- Laisser cuire 2 bonnes minutes (les bords doivent être dorés) puis retourner et cuire à nouveau 2 min l'autre face.
- Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Faire dorer les tranches de lard dans une poêle légèrement huilée.
- Servir le raggmunk chaud, accompagné d'une tranche de lard grillé et de confiture d'airelles.
- Un bon *raggmunk* doit être assez fin et bien croustillant sur les bords.

Les Suédois raffolent de ces petites crêpes de pommes de terre fines rissolées dans de la matière grasse et savourées avec une tranche de lard grillé et de la confiture d'airelles. *Raggmunk*, traduit littéralement par « beignet velu » à cause des filaments de pommes de terre râpées qui le composent, est très apprécié en hiver, quand le corps réclame les calories et l'énergie nécessaires pour affronter le froid.



Afrique du Sud

Les Ouma Christine's pancakes

Ingrédients (pour une quinzaine de crêpes de 20 cm de diamètre environ)

- 4 œufs
- 50 cl d'eau
- 10 cl d'huile d'arachide
- 1 c. à café de vinaigre blanc
- 250 g de farine de blé
- 5g de sel
- 1/2 sachet de levure chimique
- sucre glace ou sirop de sucre de canne et cannelle pour la garniture
- huile pour la cuisson

RÉALISATION :

- Clarifier les œufs et réserver les blancs au frais. Battre les jaunes avec l'eau, l'huile, le vinaigre et le sel. Ajouter progressivement la farine en pluie. Bien mélanger au fouet.
- Laisser reposer 1 h à température ambiante.
- Monter les blancs en neige pas trop ferme avec la levure chimique puis les incorporer à la pâte.
- Dans un récipient, préparer un mélange sucre glace (ou sirop de canne) + cannelle à raison de un quart de cannelle pour trois quarts de sucre.
- Préparer une casserole d'eau à peine frémissante recouverte d'une assiette destinée à recevoir les crêpes et à les maintenir au chaud.
- Bien huiler une poêle à fond plat (diamètre 20-22 cm) et la chauffer.
- Verser une louche de pâte et l'étaler de façon à obtenir une crêpe assez fine. Laisser cuire environ 90 s, retourner la crêpe et cuire à nouveau 1 min la seconde face.
- Poser la crêpe sur l'assiette tiède et la saupoudrer généreusement du mélange sucre + cannelle.
- Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte en empilant les crêpes les unes sur les autres, sans omettre le mélange sucre-cannelle à chaque fois.
- Après la dernière crêpe, retourner la pile sur une seconde assiette, la première crêpe réalisée se retrouvant sur le dessus, le sucre ayant fondu et imprégné la crêpe.
- Servir encore tiède en plaçant le plat au milieu de la table où chacun se sert et roule sa crêpe.

Cette recette simple provient d'une grand-mère afrikaner (Sud-Africaine d'origine néerlandaise). C'est un mélange subtil de saveurs hérité à la fois des *pannekoeken* (crêpes hollandaises) qui réconfortaient au plus froid de l'hiver, et de la chaleur exotique de la cannelle (dont les Hollandais, par ailleurs, avaient le monopole du commerce aux XVIIe et XVIIIe siècles). Ces crêpes légères se dégustent en dessert ou au petit déjeuner.



Afrique du Nord

Cigares au miel

Ingrédients (pour 25 à 30 cigares)

- 500 g d'amandes broyées
- 200 g de sucre en poudre
- 2 œufs
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- cannelle
- 15 feuilles de brick (diamètre 24 cm)
- 1 pot de miel
- huile pour friture

RÉALISATION :

- Mélanger les amandes broyées, le sucre, la cannelle, l'eau de fleur d'oranger et un œuf. Bien malaxer pour obtenir un appareil homogène.
- Couper les feuilles de brick en deux.
- Battre légèrement un œuf dans un bol.

PLIAGE EN CIGARE :

- Prélever des petites boules d'environ 25 g de farce et les modeler à la main pour leur donner une forme de cigare d'environ 8 cm de long et 1,5 cm de diamètre. La technique est similaire à celle des nems (voir p. 137).
- Poser une demi-feuille sur le plan de travail, le côté arrondi vers soi. Placer le cigare de farce au milieu, parallèlement au bord droit.
- Badigeonner une bande de 3 cm avec un pinceau d'œuf battu, côté bord droit.
- Replier les deux quarts droit et gauche sur la garniture.
- Rouler le cigare sur la garniture en partant du bord arrondi vers le bord droit.

PLIAGE EN TRIANGLE :

- Prélever des boules de 25 g environ et les aplatir légèrement.
- Plier la demi-feuille de brick dans la longueur de façon à obtenir une bande de 6 cm de large environ.
- Poser la boule de farce à 5 cm d'une extrémité de la bande puis replier le triangle de feuille sur la garniture et continuer le pliage selon la technique de pliage des samoussas (voir p. 128). Badigeonner d'œuf le dernier pan pour le coller.
- Mettre le miel au bain-marie.
- Plonger les pâtisseries cinq par cinq dans la friture chaude pendant quelques minutes, le temps qu'elles soient bien dorées.
- Les ressortir avec une pince et les poser sur un papier absorbant. Les laisser refroidir quelques minutes.
- Les tremper dans le miel chaud puis les poser sur une grille et les laisser refroidir complètement.
- On peut rouler les triangles dans des amandes, des cacahuètes ou des pistaches broyées après les avoir trempés dans le miel.

Ces fameuses pâtisseries farcies aux amandes, enveloppées dans une feuille de brick et enrobées de miel, sont très faciles à réaliser. Pliées en « cigare » ou en triangle type *samoussa*, elles s'accompagneront volontiers d'un verre de thé à la menthe…. Comme là-bas !



Le mahjab (pannequet à l'oignon)

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

Pour la garniture :
- 5 tomates
- 5 oignons
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, piment

Pour la pâte :
- 500 g de semouline (semoule extra-fine)
- 15 g de sel
- eau
- huile de tournesol

PRÉPARATION DE LA GARNITURE :

- Monder les tomates et les concasser grossièrement.
- Eplucher et ciseler les oignons.
- Dans une sauteuse, faire chauffer 5 cl d'huile d'olive et y suer les oignons pendant 5 min.
- Ajouter les tomates. Saler, poivrer et pimenter à convenance.
- Laisser mijoter 15 min à feu doux puis laisser refroidir.

RÉALISATION DU MAHDJAB:

- Mélanger la semoule et le sel puis délayer avec de l'eau en pétrissant jusqu'à l'obtention d'une pâte assez ferme mais élastique et maniable.
- Rajouter un peu d'eau si la pâte est trop cassante. Elle ne doit pas coller aux doigts.
- Former une boule et l'enduire d'huile de tournesol. Laisser reposer 20 min.
- Avec une main enduite d'huile, former des boules de la taille d'un œuf en resserrant le pouce et l'index sur la pâte d'un mouvement concentrique.
- Bien huiler le plan de travail et abaisser la pâte à la main, avec la paume. L'étirer au maximum en rajoutant un peu d'huile au besoin. On doit obtenir une galette très fine de forme plus ou moins carrée.
- Etaler la garniture au milieu de la pâte dans un carré dont le côté est égal au tiers de la longueur de l'abaisse. Replier les quatre côtés sur la garniture en formant un carré.
- Faire chauffer une plaque en fonte, par exemple une crêpière bretonne (traditionnellement on utilise un tajine), ou à défaut une grande poêle à crêpes, avec un peu d'huile.
- Glisser le *mahdjab* sur la plaque, le faire cuire 5 min sur une face avant de le retourner et de laisser cuire à nouveau 5 min.
- Déguster tiède.

Le *mahdjab* est un plat typique du Maghreb, composé d'une grande crêpe de semoule de blé renfermant une garniture à base de tomates et d'oignons appelée *tchakchouka* ou *tchoutchouka*. Littéralement, *mahdjouba* signifie « recluse », d'où « l'enfermement » de la garniture dans la crêpe.
Les recettes de *tchakchouka* varient d'une région à l'autre. Certains y ajoutent des poivrons, des courgettes, des fèves ou des pommes de terre. En Tunisie, on a l'habitude d'incorporer des morceaux de merguez. On peut également ajouter des œufs battus en omelette.



Algérie - Kabylie

La kesra et la chlita

Ingrédients (pour 2 galettes soit 6-8 personnes)

Pour la kesra :
- 500 g de semoule moyenne
- 40 g de semoule extra-fine (ou semouline)
- 15 cl d'huile d'olive ou de tournesol
- 15 g de sel
- 1/2 verre d'eau environ

Pour la chlita :
- 500 g de poivrons rouges
- 500 g de poivrons verts
- 500 g de tomates
- 2 ou 3 piments frais (selon votre goût)
- sel
- 15 cl d'huile d'olive

RÉALISATION DE LA *KESRA* :

- Mélanger les semoules et le sel, ajouter l'huile d'olive puis, progressivement, l'eau tiède en pétrissant 10 à 15 min jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse.
- Diviser la pâte en deux boules et les laisser reposer 15-20 min, le temps que se forme une légère croûte un peu sèche.
- Abattre la pâte avec la paume de la main ou au rouleau à pâtisserie pour former une galette ronde de 1 cm d'épaisseur et d'une trentaine de centimètres de diamètre. Piquer toute la surface avec une fourchette.
- Cuire sur une plaque lisse et plate, une crêpière par exemple, légèrement huilée.
- Laisser cuire 10 à 15 min à feu doux avant de retourner la galette (sans la casser !) et cuire à nouveau 10-15 min l'autre face.
- Répéter l'opération pour la seconde galette.

RÉALISATION DE LA *CHLITA* :

- Monder les tomates dans l'eau bouillante et placer les poivrons sous le gril du four.
- Enfermer ensuite les poivrons dans un sac en plastique hermétiquement fermé, pendant 20 min. La peau doit se décoller facilement.
- Epépiner et concasser les tomates.
- Tailler la chair des tomates et des poivrons en macédoine (petits cubes de 3 à 4 mm).
- Ciseler finement les piments.
- Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive et glisser les poivrons, les tomates et les piments. Saler.
- Faire cuire à feu doux pendant 10 min.
- Laisser refroidir et servir très frais sur un morceau de *kesra* que l'on aura coupée ou rompue.

La *kesra* est une galette croustillante de 1 cm d'épaisseur, faite avec de la semoule, de l'eau, de l'huile et du sel. Elle peut se déguster aussi bien chaude que froide, nature ou en accompagnement de mets salés ou sucrés, en dessert, nappée de beurre ou de miel et saupoudrée de sucre, au petit déjeuner avec le café au lait, en entrée ou en apéritif, comme support de tapenade, de beurre de sardines ou, plus localement, de *chlita*. Elle peut se conserver plusieurs jours au réfrigérateur.

La *chlita* est une sorte de marmelade de poivrons et tomates épicée dont on raffole non seulement en Kabylie mais dans toute l'Afrique du Nord. On la savoure froide sur de la *kesra*.



Les *briouats* au thon, aux crevettes et à la tomate

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 6 feuilles de brick
- 6 œufs
- 250 g de crevettes
- 250 g de thon frais en tranches
- huile d'olive pour marinade
- 2 oignons
- 3 tomates
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 20 g de persil
- 20 g de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- sel, poivre
- piment doux
- huile pour friture

Réalisation :

- Faire mariner pendant quelques heures (si possible la veille) les tranches de thon dans l'huile et le jus de citron avec la moitié de la coriandre hachée, quelques rondelles d'oignon, du sel et du poivre.
- Saisir les tranches de thon dans un fond d'huile d'olive. Les retourner dès qu'elles commencent à être dorées et cuire l'autre face de la même manière. Ne pas les cuire trop longtemps, pour ne pas obtenir une chair trop sèche.
- Plonger les crevettes dans une casserole d'eau bouillante salée. Laisser cuire 3 min. Egoutter et laisser refroidir avant de les décortiquer.
- Eplucher et ciseler 100 g d'oignon. Laver, monder, épépiner et concasser grossièrement les tomates. Suer l'oignon ciselé dans un fond d'huile d'olive. Ajouter les tomates concassées, une cuillerée à soupe de concentré de tomates, une demi-cuillerée à café de sel, une cuillerée à soupe de sucre, le reste de coriandre, le persil haché et les deux gousses d'ail écrasées. Faire réduire à feu moyen pendant 20 min. Laisser refroidir. Egoutter légèrement le concassé (si besoin) pour éviter qu'il soit trop liquide.
- Emietter la chair du thon. Mélanger les miettes de thon, les crevettes et le concassé de tomates. Assaisonner.
- Etaler une feuille de brick sur la planche de travail, côté brillant vers le bas. Replier les quatre côtés de manière à former un carré. Déposer deux cuillerées à soupe de garniture au ras d'une des diagonales. Etaler légèrement la garniture en formant un léger creux. Casser un œuf dans ce creux puis, avec un pinceau, badigeonner les bords de jaune d'œuf avant de replier la feuille de brick le long de la diagonale de façon à former un triangle. Procéder de même pour tous les *briouats*. Saisir ceux-ci deux par deux en évitant qu'ils se chevauchent, dans une sauteuse contenant 1 cm d'huile de friture chaude. Les retourner au bout de 4 à 5 min et frire la seconde face jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Egoutter sur un papier absorbant. Servir chaud.

Ces beignets croustillants typiques d'Afrique du Nord sont composés d'une enveloppe très fine et d'une garniture. L'enveloppe est généralement constituée d'une ou plusieurs « feuilles de brick », galettes extrêmement fines, faites avec de la farine de blé dur, de l'eau et du sel. La garniture est très variée : viandes, abats, poissons, fromage…, le tout assaisonné et parfumé au cumin, à la harissa, au safran, à la ciboulette… et généralement accompagné d'un œuf. La feuille de brick est repliée sur la garniture en diverses formes. Le *briouat* est ensuite plongé dans la friture, mais peut être aussi cuit au four (plus léger).



Les beghirs ou « crêpes mille trous »

Ingrédients (pour une quinzaine de crêpes)

Pour la pâte :
- 500 g de « semouline » (semoule extra-fine que l'on trouve dans les magasins spécialisés)
- 80 cl d'eau tiède
- 2 sachets de levure chimique
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée (ou 20 g de levure de boulanger fraîche)
- 1 c. à café de sel
- 1 œuf

Pour le nappage :
- 100 g de miel
- 100 g de beurre
- amandes ou pistaches concassées

Réalisation :

- Faire tiédir les 80 cl d'eau dans une casserole. En prélever un fond de verre pour diluer la levure de boulanger.
- Verser l'eau tiède dans une bassine avec le sel et l'œuf. Battre ce mélange au fouet. Ajouter la semouline en pluie sans cesser de battre. Puis ajouter les levures et mélanger à nouveau énergiquement.
- Laisser reposer la pâte à température ambiante pendant 1 h en recouvrant la bassine d'un torchon propre.
- Faire chauffer une poêle antiadhésive à fond plat et la graisser légèrement avec de l'huile.
- Verser une petite louche de pâte dans la poêle chaude et étaler légèrement de façon à obtenir une crêpe d'une quinzaine de centimètres de diamètre.
- Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que la surface soit complètement saisie. Les *beghrirs* sont cuits sur une face uniquement.
- Retirer la crêpe avec une spatule et la déposer sur une grille pâtissière. Procéder de la même façon jusqu'à épuisement de la pâte, en évitant d'empiler les crêpes à chaud pour éviter qu'elles se collent entre elles.

Préparation du nappage (au moment de servir) :

- Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter le miel et mélanger.
- Disposer les *beghrirs* encore tièdes dans un plat de service, les napper généreusement du mélange beurre-miel et répandre quelques éclats d'amandes ou de pistaches préalablement concassées au pilon.

Les *beghrirs* sont une spécialité de crêpes marocaines très appréciées en dessert mais aussi au petit déjeuner ou encore au goûter. Elles sont généralement nappées d'un mélange de beurre et de miel, mais rien n'empêche de les garnir de confiture ou d'une autre gourmandise… Elles doivent leur surnom de « crêpes mille trous » à la multitude de petits cratères qui se forment à la surface, réaction liée à l'utilisation de levure. Traditionnellement servies en dessert au jour de l'an musulman (1[er] muharram), elles sont aussi très appréciées pendant le Ramadan, après la fin de la journée de jeûne.



Maroc

La pastilla au poulet et aux amandes

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 gros poulet (2 kg)
- 1 kg d'oignons
- 1 c. à soupe de poivre noir
- 1 c. à soupe de gingembre
- 1 c. à soupe de sel
- 2 doses ou sachets de safran
- 1 bouquet de persil plat
- 8 œufs
- cannelle
- 50 g de sucre
- 300 g d'amandes
- 10 cl d'huile d'olive
- 8 feuilles de brick (diamètre 30 cm)
- 50 g de beurre
- sucre glace

PRÉPARATION DE LA FARCE :

- Parer et couper le poulet en morceaux.
- Dans une cocotte, mettre l'huile d'olive, les oignons émincés et les morceaux de poulet. Faire rissoler 15 min puis ajouter le gingembre ciselé, le persil haché, le safran, le sucre, un peu de cannelle, le sel et le poivre.
- Laisser mijoter une trentaine de minutes à feu doux et à couvert, en remuant de temps en temps. Ajouter au besoin un peu d'eau pendant la cuisson. Enlever les morceaux de poulet et laisser réduire le fondu d'oignons. Pendant ce temps, désosser le poulet et l'émincer en filaments (à la main).
- Battre sept œufs et les incorporer au fondu d'oignons. Mélanger et laisser cuire 5 min en remuant pour réaliser la liaison. Egoutter le fondu d'oignons dans une passoire. Mélanger les filaments de poulet aux oignons. Rectifier l'assaisonnement.
- Dans une sauteuse, faire frire les amandes dans un fond d'huile quelques minutes. Les égoutter sur un papier absorbant et les concasser dans un mortier ou avec un rouleau.

ASSEMBLAGE DE LA *PASTILLA* :

- Préchauffer le four à 200 °C. Graisser légèrement une plaque en tôle allant au four.
- Disposer une feuille de brick au centre (face brillante dessous) puis six autres autour (en marguerite), en les faisant toutes se chevaucher entre elles (1).
- Clarifier un œuf et délayer le jaune dans un bol avec un peu d'eau. Badigeonner avec un pinceau les surfaces qui se chevauchent pour les coller avec le jaune d'œuf. Badigeonner ensuite l'ensemble des feuilles de beurre fondu (2).
- Disposer la moitié des amandes au milieu, sur une surface d'environ 22 cm de diamètre (3).
- Etaler ensuite la garniture poulet-oignons sur les amandes (4) puis la recouvrir de la seconde moitié des amandes (5-6-7).
- Couvrir avec une huitième feuille de brick, face brillante sur le dessus, en rabattant les bords vers le bas et le dessous pour enfermer la garniture.
- Rabattre les six feuilles du fond vers le haut pour refermer la *pastilla* puis badigeonner à nouveau de jaune d'œuf toutes les surfaces en contact (8). Bien beurrer la surface et enfourner (9).
- Cuire une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que la *pastilla* soit bien dorée.
- Glisser délicatement la *pastilla* sur le plat de service. La saupoudrer de sucre glace (avec une passoire) puis déposer patiemment à la main la cannelle en fines lignes parallèles et obliques pour former des croisillons (10).
- Servir chaud, en accompagnant de salade verte.

Ce plat traditionnel de fête est un mélange subtil de saveurs, sucrées et salées, légèrement épicées et agréablement parfumées à la cannelle. La *pastilla* traditionnelle, originaire de Fès, est farcie aux pigeons et aux amandes. Mais il existe de nombreuses recettes (à base de viande, poissons, fruits de mer...), la *pastilla* au poulet et aux amandes est une des plus répandues.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Tunisie

La brick à l'œuf et à la viande

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 500 g de viande hachée de bœuf
- 500 g de pommes de terre
- 1 petit bouquet de persil plat
- 2 gousses d'ail
- cumin, piment de Cayenne
- sel, poivre
- huile d'olive
- 7 œufs
- 12 feuilles de brick (30 cm)
- huile de friture

Réalisation :

- Cuire les pommes de terre à l'anglaise pendant 20 min, les éplucher et les écraser au presse-purée.
- Laver et hacher le persil. Éplucher et ciseler ou écraser les gousses d'ail.
- Faire revenir la viande hachée dans une poêle avec un fond d'huile en l'égrainant avec une cuiller en bois.
- Mélanger la viande hachée, la purée de pommes de terre, le persil, l'ail, le cumin, le sel, le poivre et le piment.
- Diviser la farce en six parts égales.
- Sur le plan de travail, disposer une feuille de brick à plat.
- Déposer une part de farce au milieu de la feuille et modeler une cavité en forme de cratère destinée à recevoir l'œuf.
- Casser l'œuf dans ce cratère. Replier la feuille de brick sur la farce en rabattant deux côtés opposés, puis les deux autres.
- Recouvrir d'une deuxième feuille de brick, côté brillant dessus, puis retourner l'ensemble en le maintenant bien fermement.
- De la même manière, rabattre deux côtés opposés puis les deux autres pour refermer la brick en serrant bien.
- Badigeonner les surfaces en contact avec un pinceau enduit de jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau. Retourner à nouveau la brick pour que l'œuf soit vers le haut.
- Confectionner les cinq autres bricks de la même manière.
- Faire chauffer l'huile de friture et plonger les brick deux par deux ou trois par trois pendant 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Egoutter sur un papier absorbant.
- Servir chaud accompagné de salade verte.

Parmi les nombreuses recettes de brick tunisiennes, la plus connue, la plus simple et, de l'avis de certains, la meilleure, est sans doute la brick à l'œuf : on enveloppe simplement un œuf avec un peu de sel, de poivre et de persil haché dans une feuille de brick que l'on plie à convenance en pannequet carré ou triangulaire et que l'on fait frire dans un bain d'huile.
Une variante dérivée de la précédente, également très simple à réaliser, est la brick à la viande hachée, pommes de terre et œuf, tout aussi répandue que la première. Simple mais délicieuse…



Les pancakes

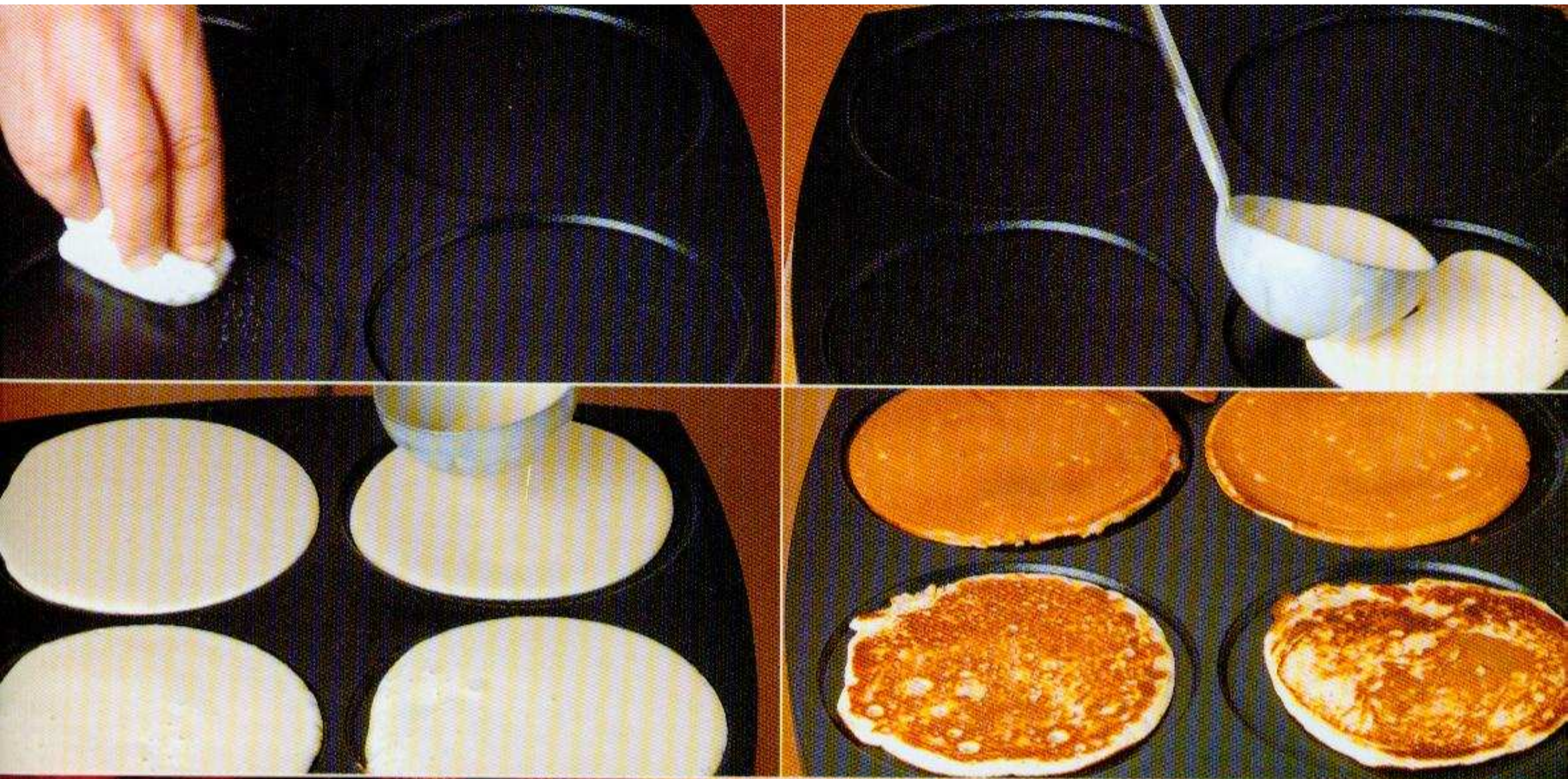
Ingrédients (pour une quinzaine de pancakes de 12 à 14 cm)

- 500 g de farine de froment
- 1 sachet de levure chimique (11 g)
- 50 g de sucre
- 5 œufs
- 80 g de beurre
- 750 ml de lait
- 12 g de sel
- un peu d'huile pour graisser

Réalisation :

- Mélanger les ingrédients solides (farine, sel, levure).
- Ajouter les œufs au centre puis le beurre fondu et le lait, progressivement, en mélangeant vigoureusement à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Laisser reposer 1 h à température ambiante.
- Chauffer la poêle, la plaque à crêpes ou l'appareil à *pancakes* (c'est un appareil électrique familial à revêtement antiadhésif, pourvu de quatre alvéoles plates à la taille des *pancakes* – 14 cm).
- Graisser le support avec un peu d'huile d'arachide.
- Verser une petite louche de pâte sur la plaque ou dans chaque alvéole en l'étalant légèrement avec le dos de la louche.
- Laisser cuire à une température assez basse jusqu'à ce que les bulles aient fini de se former à la surface, soit environ 1 min (la pâte reste un peu crue sur le dessus). Retourner et cuire encore 1 min.
- Servir chaud avec du beurre et du sirop d'érable – à l'américaine –, ou avec du sucre, de la crème double ou de la confiture – à l'anglaise, ou toute autre garniture de votre choix (glace, chocolat, miel, œuf, bacon…).

Les *pancakes* sont de petites crêpes épaisses et moelleuses faites avec une pâte levée. C'est un mets traditionnel du petit déjeuner nord-américain. Du Canada au Mexique, on les déguste chauds, nappés de beurre et de sirop d'érable. Il existe de nombreuses variantes, mais toutes les recettes contiennent de la farine de blé, des œufs, du lait ou de l'eau, et de la levure chimique ou du bicarbonate de soude, à l'exception des recettes végétaliennes où les œufs sont remplacés par des substituts et le lait par du lait de soja. On rajoute parfois quelques gouttes de vinaigre dans la pâte pour favoriser l'action de la levure.
Dans certaines régions, comme le Vermont, on ajoute de la farine de sarrasin ou des flocons d'avoine. C'est aussi du Vermont que provient le sirop d'érable le plus réputé des Etats-Unis.
En Amérique du Nord, les *pancakes* se mangent aussi salés : on les accompagne alors d'un œuf, de bacon et d'une saucisse de porc. Les *pancakes* existent, avec leurs particularités, dans de nombreux pays anglo-saxons. En Ecosse, d'où ils sont originaires, on les appelle *scotch pancakes* ou *drop-scones* et on les déguste en dessert ou à *tea-time*, non pas avec du sirop d'érable mais avec du sucre, de la crème, du miel, de la confiture ou simplement nature. Ils sont très populaires lors du « *Pancake day* » ou « *Pancake Tuesday* » (Mardi gras). En Australie et en Nouvelle-Zélande, où on les nomme *pikelets*, ils sont généralement dépourvus de levure et plus minces.





Colombie
Venezuela

Arepas et Riogo

Ingrédients (pour 6 personnes soit une douzaine de arepas)

Pour les *arepas* :
- 250 g de farine extra-fine de maïs blanc précuite *
- 500 ml d'eau (attention, cette quantité peut varier légèrement selon les marques et la qualité des farines)
- 50 g de beurre
- 50 g de fromage râpé type emmental (facultatif)
- 8 g de sel
- huile pour graisser la poêle

* On peut la trouver sous la marque colombienne Masapàn.

Pour le *riogo* :
- 1 gros oignon ou 2 petits (150 g)
- 600 g de tomates
- 30 g de beurre
- 750 g de filet mignon de veau ou de porc
- 350 g de crème fraîche
- sel, poivre du moulin
- cumin
- 4 doses de safran

RÉALISATION DES *AREPAS* :

- Chauffer l'eau avec le sel dans une casserole jusqu'à ce qu'elle frémisse. Verser l'eau frémissante sur la farine et pétrir à la main jusqu'à délayage complet de la farine.
- Ajouter le beurre et le fromage et pétrir à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte homogène, assez ferme, qui ne colle pas aux mains.
- Former des boules de la taille de gros œufs puis les aplatir avec la paume de la main pour former des palets d'environ 10 cm de diamètre sur 1,5 cm d'épaisseur. Les laisser reposer, le temps de réaliser la garniture, avant de les cuire.
- A moins d'avoir un barbecue (même électrique) qui reproduirait le mode de cuisson traditionnel, on peut cuire les *arepas* dans une poêle ou encore sur un grille-pain horizontal. Quelques minutes sur chaque face suffisent à obtenir une pré-cuisson optimale, avec des stries caractéristiques comme pour le pain grillé. A la poêle, graissée d'un peu d'huile, elles seront légèrement dorées et on terminera la cuisson sur la grille du four pendant une quinzaine de minutes. Les *arepas* en ressortiront bombées et on s'assurera en les tapotant d'obtenir un son creux.
- Les réserver dans une corbeille enveloppées dans un torchon propre pour les maintenir au chaud.
- Les servir chaudes, coupées en deux dans l'épaisseur, avec la garniture à l'intérieur ou à côté.

RÉALISATION DU *RIOGO* :

- Eplucher et émincer les oignons. Laver, monder (facultatif) et couper grossièrement les tomates en dés.
- Emincer le filet mignon en fines lamelles.
- Dans une sauteuse, faire suer les oignons émincés dans le beurre. Ajouter les tomates, le sel, le poivre et une bonne quantité de cumin.
- Faire réduire 10 min à feu doux. Ajouter l'émincé de filet mignon et laisser cuire 15 min à couvert en remuant de temps en temps. Ajouter la crème fraîche et le safran et laisser réduire à nouveau 5-10 min à feu moyen.
- Servir avec du riz ou des *frijoles* (voir p. 117) et des *arepas* chaudes en accompagnement, ou couper les *arepas* horizontalement et les garnir de *riogo* comme des hamburgers.

La *arepa* est une petite galette de maïs épaisse typique de Colombie et du Venezuela, que l'on trouve jusque dans certaines îles hispanophones des Caraïbes. Sa taille varie entre 8 et 20 cm. On la consomme à tous les repas : au petit déjeuner, beurrée, avec un café au lait, au déjeuner ou au dîner, soit en accompagnement d'un plat (notamment en Colombie), soit garnie de fromage, de salade, de poulet, de mayonnaise et de toutes sortes d'ingrédients, ce qui est presque toujours le cas au Venezuela, où elle est la forme de restauration rapide traditionnelle.

Le *riogo* (traduction littérale et approximative : ragoût) est un plat colombien traditionnel, composé d'une sauce typique de Colombie, le *hogao*, faite de tomates et d'oignons, parfumée et colorée au cumin et autres épices, dans laquelle on fait mijoter des lamelles de viande (porc, veau, poulet, dinde…).



Tortillas et quesadillas

Tortillas

Ingrédients (pour 12 *tortillas*)

- 250 g de farine de maïs de nixtamal (on la trouve sous la marque Maseca)
- 200 ml d'eau
- sel

Réalisation :

- Mélanger la farine et le sel. Verser l'eau chaude et mélanger à nouveau. Pétrir 3 min, jusqu'à former une pâte ferme. La pâte ne doit pas coller aux doigts.
- Laisser reposer 30 min. Former des petites boules de 30 g chacune. Pétrir à nouveau chaque boule.
- Poser une boule sur une feuille de plastique, la couvrir avec une autre feuille de plastique.
- Abattre la *tortilla* avec une *tortillera* (presse à *tortillas*) ou, à défaut, avec un rouleau. Chaque *tortilla* doit avoir 10 à 13 cm de diamètre et être très fine (2-3 mm).
- Séparer délicatement la *tortilla* du plastique et la placer sur le *comal* chaud ou la poêle sans graisse.
- Retourner la *tortilla* dès que les bords commencent à sécher (environ 20 s). Puis la retourner à nouveau au bout de 20 s.
- Laisser cuire encore 15 s puis retirer du feu et réserver au chaud dans un torchon propre.

Elément principal de la cuisine mexicaine, les *tortillas* traditionnelles sont faites avec de la farine de maïs. Elles sont traditionnellement cuites sur un *comal*, large plaque plate en fonte, assez proche de la plaque à crêpes de nos grand-mères bretonnes.
Au Mexique, les *tortillas* sont faites soit avec une pâte fraîche qu'on achète dans les *tortillerias* (magasin où on fabrique et où on vend les *tortillas*) soit avec une farine de maïs *nixtamalizado* mélangée avec de l'eau. On peut trouver cette farine en France dans des magasins spécialisés ou par Internet.

Le truc du crêpier

La farine de nixtamal *étant difficile à trouver en Europe, Rosa nous propose une variante facile à réaliser :*

Ingrédients (pour 12 tortillas) :

500 g de polenta, 400 g de farine de blé, 50 cl d'eau chaude, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel

Préparation :

- *Mélanger les deux farines avec le sel, verser l'eau chaude, mélanger, ajouter l'huile d'olive, pétrir et laisser reposer 30 min (la suite de la recette est identique à la précédente ; les tortillas seront un peu plus épaisses).*



Quesadillas

Pour 12 quesadillas

• Suivre la recette précédente pour faire les *tortillas*, mais celles-ci doivent être plus petites (10 cm de diamètre au plus) et plus épaisses.

• Placer au centre de la *tortilla* une cuillerée de la garniture (*cf.* recettes suivantes), plier en deux et bien refermer les bords en pressant avec les doigts. Verser 1 cm d'huile dans une poêle. Lorsque l'huile est très chaude, frire les *quesadillas* deux par deux, pendant 2 à 3 min sur chaque face en évitant qu'elles se collent entre elles. Accompagner de *guacamole* (voir p. 117) ou de sauce mexicaine verte ou rouge (voir p. 118).

Exemples de garnitures courantes :

• Garniture de fromage (garniture traditionnelle) : on garnit chaque *quesadilla* avec un morceau de fromage frais du type mozzarella (au Mexique, on utilise le célèbre *queso de Oaxaca*).

• Garniture de pommes de terre et chorizo : 400 g de pommes de terre épluchées et coupées en dés, 150 g de chorizo émincé. Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée. Essorer et écraser légèrement avec une fourchette. Frire le chorizo dans une poêle sans graisse à feu doux pendant 8 à 10 min. Mélanger les deux ingrédients.

Les *quesadillas* se réalisent avec une *tortilla* crue que l'on garnit, plie en deux et frit dans une poêle avec de l'huile.

Les sopes

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 360 g de pâte pour tortillas (voir p. 114)
- 2 c. à soupe d'huile pour friture
- 180 g de frijoles refritos (voir p.117)
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 125 g de fromage frais (type feta)
- 125 g d'oignon

RÉALISATION :

- Pétrir la pâte pendant 2 à 3 min et former des boules de 30 g environ. Former des petites galettes (*sopes*) de 6 à 8 cm de diamètre, plus épaisses que des *tortillas*.
- Faire chauffer le *comal*, une plaque en fonte ou une poêle.
- Placer le *sope* sur la plaque chaude. Le retourner au bout de 45 s (lorsque les bords commencent à sécher). Au bout de 45 s, pincer le centre du *sope* avec les doigts pour solidifier le fond et le retourner à nouveau de manière à ce que la partie pincée soit contre la plaque. Laisser sur le feu 45 à 60 s, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et les bords légèrement dorés. Retirer du feu et former sur chaque *sope* un bord de 1 cm de haut (foncer pour donner la forme d'un cratère).
- Eplucher et ciseler finement les oignons. Emietter le fromage frais. Garnir le *sope* avec les *frijoles* et une *salsa verde* ou *salsa roja* (voir recette p. 118).
- Verser une cuillerée à café de crème fraîche et saupoudrer de fromage émietté et d'oignon ciselé. Les *sopes* peuvent aussi être frits à la poêle. Ils peuvent recevoir toutes sortes de garnitures…
- Présenter les *sopes* garnis dans un plat de service au milieu de la table et disposer des ramequins de *salsa verde, salsa roja et guacamole*… Ambiance mexicaine garantie !

Au Mexique, on a l'habitude de partager les différentes entrées placées au centre de la table. Très appréciés, les *sopes* participent à cette convivialité et reçoivent des garnitures très variées.

LE TRUC DU CRÊPIER

Guacamole

Il nécessite un mortier traditionnel, le molcajete *ou à défaut…, une fourchette : le* guacamole *ne doit jamais être fait au mixeur !*

Ingrédients (pour 6 personne) :

2 gros avocats mûrs, 50 g d'oignon, 1 ou 2 « chiles serranos » (piment mexicain que l'on trouve en conserve dans certains commerces spécialisés), 1 grosse tomate, 2 petites branches de coriandre fraîche, citron vert, sel

Préparation :

- *Eplucher et ciseler finement l'oignon.*
- *Tailler les piments en fines rondelles.*
- *Monder ou peler la tomate et la tailler en macédoine (cubes de 3 à 4 mm).*
- *Ecraser l'avocat dans le mortier (ou dans un bol avec une fourchette). Ajouter l'oignon, les piments, la tomate et la coriandre hachée.*
- *Ecraser le tout au pilon et mélanger. Rajouter quelques gouttes de citron et un peu de sel.*
- *Servir immédiatement.*



Le truc du crêpier

Frijoles refritos : *purée de haricots rouges*

En France, le plus proche cousin du haricot rouge mexicain - en saveur comme en texture - est le haricot coco rose :

Ingrédients :

375 g de haricots, 2,5 l d'eau, 2 oignons, 1 pincée de sel, 80 g de saindoux (on peut le remplacer par de l'huile d'olive)

Préparation :

- *Laver les haricots et les laisser tremper dans de l'eau pendant plusieurs heures ou la veille. Eliminer ceux qui flottent.*
- *Les égoutter et les rincer puis les mettre dans une casserole d'eau salée avec un oignon épluché entier.*
- *Couvrir et laisser cuire pendant 2 h. Vérifier que les haricots sont toujours recouverts d'eau. Enlever l'oignon.*
- *Eplucher et ciseler un demi-oignon.*
- *Faire fondre le saindoux dans une grande poêle, ajouter l'oignon ciselé et le faire suer pendant environ 5 min à feu moyen.*
- *Verser la moitié des haricots et les écraser avec un presse-purée. Rajouter le reste des haricots et continuer à écraser jusqu'à ce que la purée soit homogène.*

Les tacos au poulet

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 500 g de filet de poulet
- 3 grains de poivre noir
- 1 gousse d'ail
- 1 l d'eau
- sel
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- 1 oignon
- 20 tortillas de maïs
- huile pour friture

RÉALISATION :

- Mettre dans une casserole d'eau salée le poulet, le poivre et l'ail.
- Porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 min.
- Laisser refroidir puis émincer les filets de poulet en séparant les fibres à la main.
- Eplucher et ciseler finement l'oignon. Hacher la coriandre. La mélanger à l'oignon avec un peu de sel. Ajouter le poulet.
- Garnir chaque *tortilla* avec une grande cuillerée de cette garniture. Rouler la *tortilla* pour former le *taco* ; bien refermer avec deux piques à cocktail.
- Faire chauffer 1 cm d'huile dans une poêle. Y plonger les *tacos* et les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Sortir les *tacos*, enlever les piques et les présenter dans un plat de service, nappés de *salsa verde* ou de *salsa roja*, décorer avec quelques rondelles d'oignons, quelques feuilles de coriandre et éventuellement quelques miettes de *feta*.

Partout et à toute heure, il est possible de déguster des tacos au Mexique : on enroule une *tortilla* avec la garniture de son choix à l'intérieur.

LE TRUC DU CRÊPIER

Salsa roja *(sauce rouge)* ou *« sauce mexicaine »*

Ingrédients :

3 tomates, 125 g d'oignon, 4 à 6 piments serrano (frais ou en conserve), 20 g de coriandre fraîche, 1 c. à café de sel, 2 c. à café de jus de citron

Préparation :

- *Laver et monder ou peler les tomates. Les tailler en brunoise (cubes de 2 à 3 mm de côté). Eplucher, laver et ciseler l'oignon et les piments. Hacher la coriandre. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Laisser reposer au moins 1 h avant de servir.*

La salsa verde

- La salsa verde *(sauce verte) se prépare avec des tomates vertes (variété de tomates - vertes à maturité - très répandue au Mexique)*
- Salsa verde *et* salsa roja *se trouvent facilement dans les commerces spécialisés et dans certaines grandes surfaces.*



Crêpes mandarin et canard laqué (simplifié)

Ingrédients (pour 6 personnes)

Pour le canard laqué :
- 2 magrets de canard de 500 g chacun
- 3 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de vinaigre
- le jus de 1 citron
- 10 cl de sauce soja
- 2 c. à soupe de Mei Kuei Lu (alcool de riz)
- 1 pincée de cannelle
- 2 pincées de clou de girofle moulu
- 1/2 c. à soupe de gingembre frais ciselé

Pour les crêpes mandarin (24 petites crêpes) :
- 300 g de farine
- 1 c. à soupe de sucre
- 5 g de sel
- 240 ml d'eau
- 5 cl d'huile de sésame

Pour la garniture :
- ciboule (ou à défaut, oignon)
- concombre
- sauce Hoi-sin
- riz blanc ou riz parfumé (naturellement parfumé !)

RÉALISATION DU CANARD LAQUÉ :

- Immerger les magrets dans une casserole d'eau bouillante pendant 3 min. Les égoutter sur un papier absorbant.
- Mélanger dans un bol tous les autres ingrédients avec trois cuillerées à soupe d'eau chaude. Badigeonner les magrets avec ce mélange et laisser sécher 4 h dans un endroit aéré.
- Préchauffer le four à 200 °C. Mettre les magrets dans une plaque à rôtir légèrement huilée, enfourner et laisser cuire.
- Au bout de 20 mn, baisser à 180 °C, badigeonner avec le reste du mélange et recommencer toutes les 10 min jusqu'à 45 à 50 min au total.

RÉALISATION DES CRÊPES MANDARIN :

- Faire bouillir l'eau, la verser sur la farine mélangée au sel et au sucre et remuer sommairement avec une cuiller en bois.
- Attendre quelques minutes que l'appareil refroidisse puis pétrir à la main jusqu'à obtention d'une pâte souple, élastique et non collante.
- Former une boule, recouvrir d'un torchon et laisser reposer 30 min à température ambiante. Séparer la boule en vingt-quatre boulettes. Les aplatir avec la paume de la main puis badigeonner une des deux faces d'huile de sésame (ou à défaut d'arachide).
- Superposer les crêpes deux par deux, faces huilées l'une contre l'autre et abattre les couples de crêpes au rouleau, en fleurant légèrement, jusqu'à former une galette très fine de 12-15 cm de diamètre.
- Cuire les crêpes sans graisse dans une poêle chaude quelques secondes. Quand elles sont boursouflées, les retourner, à peine dorées, et cuire l'autre face à nouveau quelques secondes.
- Séparer les couples de crêpes et les réserver dans un linge propre et sec.

DRESSAGE ET PRÉSENTATION DES PLATS :

- Couper les magrets en tranches fines. Présenter les crêpes dans une corbeille enveloppées dans leur linge.
- Eplucher et tailler la ciboule et le concombre en julienne et les présenter dans des coupelles de service. Présenter également la sauce Hoi-sin.
- Chacun se sert une crêpe, y dépose un peu de sauce, quelques filaments de ciboule et de concombre, et enfin une tranche du fameux canard laqué puis les enroule dans la crêpe et… savoure.
- Accompagner de riz blanc ou de riz parfumé.

Les crêpes Mandarin sont aussi appelées « feuilles de lotus » ou encore « pain papillon » à cause des deux crêpes très fines accolées qui les constituent. Elles accompagnent traditionnellement les viandes rôties, et principalement le canard laqué, une des plus célèbres spécialités culinaires de la région de Pékin.



Les rouleaux de printemps

Ingrédients (pour 6 personnes/12 rouleaux)

- 12 galettes de riz (diamètre 31 cm)
- 150 g de chou blanc
- 150 g de carottes
- 150 g de pousses de soja
- 150 g de concombre
- 150 g de vermicelle de riz chinois
- 18 grosses crevettes
- 3 tranches de jambon moyennes
- 1 laitue ou batavia
- feuilles de menthe
- coriandre fraîche

Ingrédients pour la sauce d'accompagnement : identique sauce Nuoc-cham (p. 136) plus :

- 5 c. à soupe de sauce soja (à la place du nuoc-mâm)
- 20 g de gingembre frais

Sauce d'accompagnement :

• Réaliser une sauce *Nuoc-cham* (voir p. 136) en remplaçant le nuoc-mâm par de la sauce soja. Ajouter 20 g de gingembre émincé et laisser reposer au moins 30 min.

Réalisation de la farce :

• Plonger les crevettes dans l'eau bouillante. Les laisser cuire 2 min, les égoutter et les laisser refroidir. Laver et éplucher les légumes, laver la salade, la coriandre et la menthe. Attendrir les pousses de soja en les immergeant 1 min dans de l'eau bouillante. Les rincer à l'eau froide et les égoutter.

• Cuire le vermicelle 5 min dans l'eau bouillante, le rincer et l'égoutter.

• Tailler les carottes, le concombre et le chou en fine julienne.

• Couper le jambon en lamelles de 1 x 6 cm environ. Mélanger les légumes avec les pousses de soja et les lanières de jambon.

• Eplucher les crevettes, les châtrer et les couper en deux dans le sens de la longueur. Couper le vermicelle en tronçons de 10 cm environ.

Confection des rouleaux :

• Tremper une feuille de riz dans une bassine d'eau froide, la poser sur un torchon humide et la recouvrir d'un deuxième torchon pendant 1 min. Enlever le torchon supérieur. Disposer la garniture à 6 cm d'un bord sur une longueur d'environ 12 cm, en commençant par le vermicelle, puis le mélange de légumes et jambon. Aligner ensuite trois feuilles de menthe et six feuilles de coriandre.

• Puis déposer trois demi-crevettes à 8 cm du bord opposé en les alignant face coupée vers le haut. Commencer à rouler comme pour un nem (voir p. 137), replier les deux côtés puis continuer à rouler en enfermant les crevettes qui apparaîtront par transparence. Procéder à l'identique pour les onze autres rouleaux et les réserver au frais au fur et à mesure. Recouvrir l'ensemble d'un film s'ils ne doivent être consommés que quelques heures plus tard.

Dressage :

• Disposer les rouleaux de printemps sur un lit de salade verte avec quelques feuilles de menthe et des récipients individuels pour la sauce *Nuoc-cham* au gingembre.

Originaires du sud de la Chine, les rouleaux de printemps, remonteraient à une coutume selon laquelle on ne pouvait allumer de feu pendant plusieurs jours. Aujourd'hui, les rouleaux de printemps se dégustent toujours froids, contrairement aux nems. Symbolisant le ver à soie qui sort de son cocon au printemps, célébrant le bourgeonnement des arbres et le renouveau des légumes frais sur les étales, les rouleaux de printemps sont à l'honneur aux festivités du nouvel an chinois.

Enveloppée dans une feuille de riz, la garniture est principalement composée de légumes frais et de vermicelle, ce qui en fait un mets léger, digeste et diététique (pas de friture), fort apprécié des végétariens. D'autres recettes incorporent de la viande émincée ou des fruits de mer. Trempés dans la sauce, ils sont dégustés aussi bien en entrée, en plat principal ou en accompagnement.



Chapatis et curry d'agneau

Ingrédients (pour une dizaine de *chapatis*)

- 250 g de farine atta (dans toutes les épiceries indiennes) ou faire un mélange égale de farine complète et de froment
- 140 ml d'eau
- 5 g de sel
- 2 c. à soupe de ghee (ou d'huile d'arachide)

Réalisation :

- Mélanger les ingrédients, puis pétrir longuement la pâte. Laisser reposer la détrempe 1 h au frais, en la recouvrant d'un linge humide ou d'un film.
- Diviser la détrempe en dix parts égales et les abaisser avec la paume de la main puis au rouleau de façon à obtenir des abaisses très fines (2 à 3 mm d'épaisseur) de 18-20 cm de diamètre environ.
- Fleurer au fur et à mesure avec de la farine de froment.

Cuisson :

- Faire chauffer une plaque en fonte (crépière ou billig) ou poêle à crêpe à fond épais.
- Cuire la galette sans matière grasse sur la plaque très chaude jusqu'à la fin de la formation de boursouflures (moins de 1 min).
- Retourner et cuire jusqu'à ce que les boursouflures soient dorées. Brosser les surfaces pour enlever les excédents de farine. Réserver au chaud dans un linge.
- Badigeonner de ghee ou de beurre fondu au moment de servir.

Ces galettes minces et croustillantes faites avec de la farine de blé complète très fine sans levain accompagnent la plupart des mets indiens. On rompt la galette avec les doigts et on s'en sert comme d'une cuiller pour prélever la nourriture. Elles sont cuites sur une plaque en fonte, le *tawa*, et la cuisson traditionnelle est achevée directement à la flamme jusqu'à dorer les boursouflures.

L'agneau au curry

Ingrédients (pour 4-6 personnes)

- 600 g d'épaule d'agneau désossée
- 3 oignons
- 4 tomates
- 1 piment rouge
- 1 piment vert (frais)
- 20 cl de fond brun d'agneau (ou à défaut de veau)
- 10 g de gingembre
- sel, poivre
- 1 c. à café de *garam masala*
- 1 c. à soupe de sucre
- 2 c. à café de curry
- 2 gousses d'ail
- 6 + 3 cl de *ghee* (ou beurre clarifié)
- 2 c. à soupe de Maïzena
- 1 c. à soupe de jus de citron

Réalisation :

- Parer la viande et l'émincer en morceaux de 2 à 3 cm. La laisser mariner 1 h au frais dans 6 cl de ghee ou d'huile avec le jus de citron, le curry, le sel et le poivre.
- Eplucher les oignons, l'ail et le gingembre. Epépiner les piments, émincer les oignons, dégermer l'ail. Ciseler finement l'ail, le gingembre et les piments.
- Dans une cocotte, suer les oignons dans 3 cl de ghee. Ajouter les piments, l'ail, le gingembre et le sucre puis la viande et sa marinade. Verser le fond brun jusqu'à recouvrir la viande. Laisser mijoter 20 min à couvert à feu doux puis 15 min à découvert. Remuer régulièrement.
- Monder, épépiner et concasser les tomates et les ajouter à la préparation. Ajouter la Maïzena détendue dans un peu d'eau. Bien mélanger et laisser mijoter 10 min à découvert.
- Ajouter le *garam masala*. Rectifier l'assaisonnement.
- Accompagner de riz basmati cuit dans de l'eau parfumée au curry et servir avec des… *chapatis* !



Samoussas aux légumes

Ingrédients (pour une vingtaine de *samoussas*)

Pour la pâte * :
- 500 g de farine de blé
- 160 g de beurre
- 10 g de sel
- 3 c. à soupe d'eau

Pour la farce :
- 300 g de pommes de terre
- 150 g de petits pois
- 200 g d'oignons
- 150 g de carottes
- 2 piments verts frais
- 1 petit piment rouge frais
- 10 g de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 5 brins de coriandre
- 40 g de *ghee* (ou huile)
- 1 c. à café de sel, 2 c. à soupe de *garam masala*

**Remarque : On peut se procurer dans tous les magasins d'alimentation asiatiques, au rayon frais, des feuilles de blé utilisées par les Vietnamiens pour confectionner une sorte de samoussa local ainsi que des nems. On les trouve aussi au rayon surgelé, sous forme carrée.*

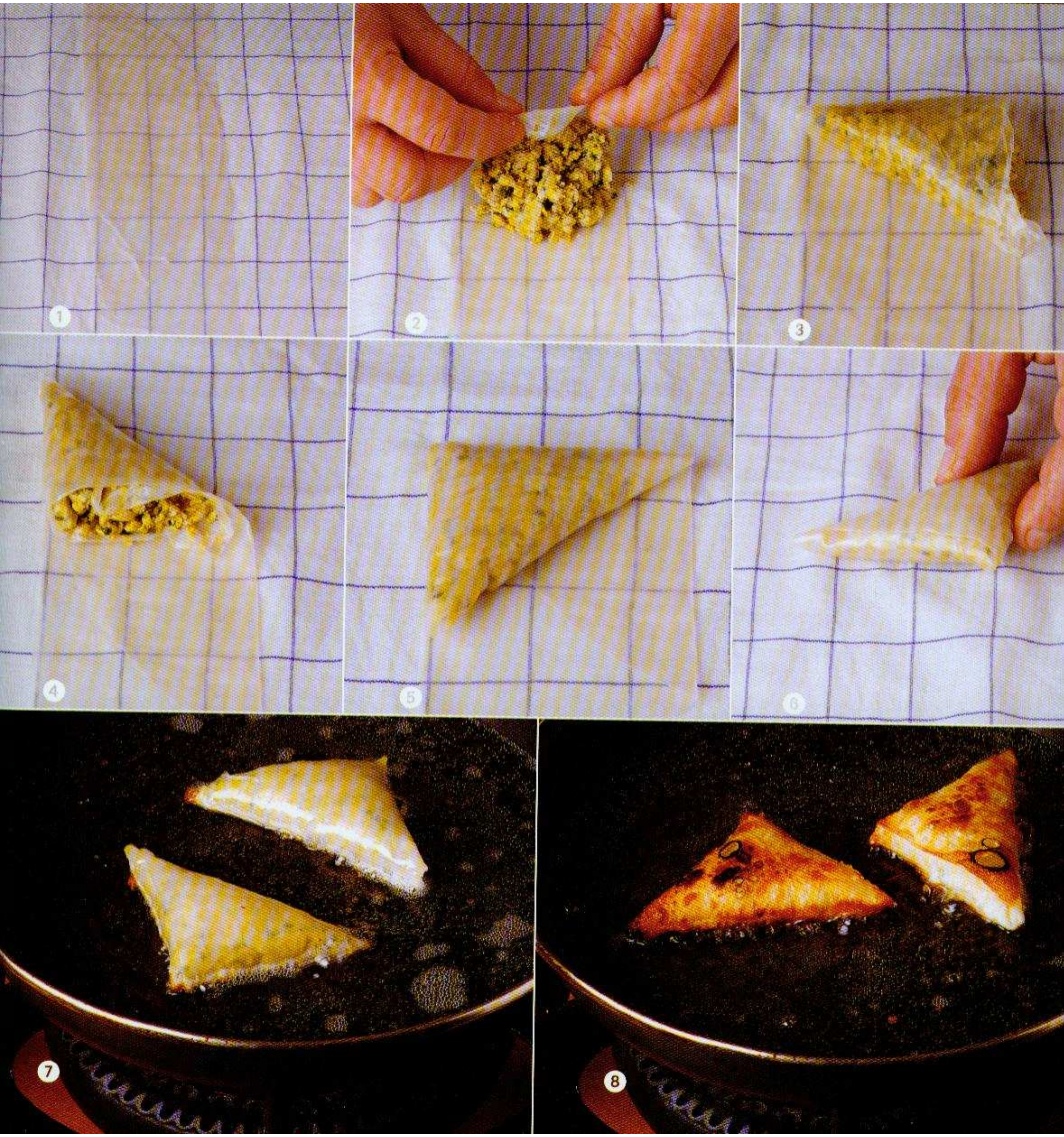
Réalisation de la farce :

- Eplucher les carottes. Ecosser les petits pois. Cuire séparément les petits pois et les pommes de terre avec les carottes dans de l'eau bouillante (fermes : environ 15 min). Epépiner le petit piment rouge. Eplucher le gingembre et les gousses d'ail. Broyer dans un mortier le gingembre, le piment rouge et l'ail avec le sel et une cuillerée à soupe d'eau. Peler les pommes de terre et les tailler, avec les carottes, en macédoine (cubes de 3-4 mm). Eplucher et émincer l'oignon. Epépiner et ciseler les piments verts.
- Dans une sauteuse, faire chauffer le *ghee* (ou l'huile), y suer les oignons avec les piments verts. Ajouter le mélange du mortier. Glisser les pommes de terre, les carottes et les petits pois. Ajouter la coriandre hachée et saupoudrer de *garam masala*. Bien mélanger et laisser cuire 5 à 10 min en remuant.

Réalisation de la pâte :

- Travailler la farine avec le beurre en pommade du bout des doigts ; saler et ajouter un peu d'eau (deux ou trois cuillerées à soupe) et bien pétrir pour obtenir une pâte ferme mais homogène. Laisser reposer 30 min sous un linge humide. Diviser la pâte en boulettes de la taille d'une balle de ping-pong. Fleurer le plan de travail et abaisser chaque boule au rouleau en une galette ronde très fine d'une quinzaine de centimètres de diamètre. Couper ce disque en deux (1). Placer une bonne cuillerée de garniture au milieu (2). Replier chacune des deux extrémités ; la première sur la garniture et la deuxième recouvrant la première de manière à faire un cône aplati (3, 4, 5). Humecter et pincer les bords pour assurer une bonne fermeture (6). Plonger le *samoussa* dans un bain de friture à 180 °C jusqu'à ce qu'il soit bien doré en le retournant plusieurs fois pendant la cuisson (7, 8). Servir chaud accompagné de *chutney*.
- Si on utilise des feuilles de blé achetées dans un commerce sino-vietnamien, on repliera le demi-disque de façon à former une bande (voir illustration). La garniture est placée à 6 cm d'une extrémité, puis on replie à 45°, puis à 90° et ainsi de suite. La dernière extrémité est repliée à l'intérieur du *samoussa* et collée au blanc d'œuf. Frire de la même façon.
- Ces samoussa peuvent s'accompagner d'un chutney à la mangue.

Ce petit triangle est réalisé dans une enveloppe fine et croustillante à base de farine de blé, farcie principalement d'une garniture de légumes, et bien souvent d'un hachis de viande, de poisson ou de fruits de mer. Sa composition riche en épices, condiments et feuilles aromatiques rappelle que son origine est le pays des épices. Aujourd'hui, l'imagination de chacun fait de ce produit un amuse-bouche, un cocktail apéritif, une entrée ou simplement une gourmandise d'une infinie variété. Dégustée chaude, sortie dorée de sa friture, elle est accompagnée de *chutneys*, dont le *dahi podina chatni* (yaourt à la menthe et aux épices).
Il existe aussi en version sucrée.


1
2
3
4
5
6
7
8

Japon

L'Okonomiyaki

Ingrédients (pour 6 *okonomiyaki* type saka)

- 180 g de farine
- 6 œufs
- 1 chou vert (1 kg environ)
- 1 oignon vert (oignon nouveau) ou ciboule**
- 3 c. à soupe de sauce soja**
- 5 g de sel
- 10 cl de bouillon *dashi** (*dashinomoto* instantané fait de bonite séchée et d'algues *konbu*)
- 150 g de crevettes décortiquées
- 18 tranches fines de lard
- 100 g de *tenkasu*** (*tempura* frite ; si on ne la trouve pas, on peut la faire soi-même : mélanger 50 g de farine, 50 ml d'eau et un jaune d'œuf, bien mélanger, refroidir l'appareil au réfrigérateur, plonger des petites quantités de pâte dans la friture à 180 °C et concasser les beignets en petits dés)
- huile d'arachide pour graisser la plaque.

Pour la finition :

- Sauce *okonomi**, si on ne la trouve pas, on peut la remplacer par de la sauce *yakisoba** ou encore par de la sauce *buldog chûnô** (on peut aussi faire une sauce soi-même : mélanger à parts égales de la sauce Worcester, de la sauce d'huîtres**, de la sauce soja**, du bouillon dashi* et du ketchup ; chauffer et épaissir avec un peu de fécule de pommes de terre), mayonnaise, moutarde, *katsuobushi** (flocons de bonite séchée, aussi désignée bonito flakes), *aonori** ou *nori* (algues noires séchées ; se trouvent aussi en magasins bio).

** En vente dans les magasins d'alimentation japonais.*

*** En vente dans les magasins d'alimentation asiatiques.*

Préparation de la farce :

- Laver le chou et l'émincer en fines lamelles. Eplucher et émincer la ciboule ou l'oignon vert avec sa tige. Emincer les crevettes.
- Diluer la poudre *dashinomoto* dans 10 cl d'eau. Mélanger dans une bassine la farine, les œufs, le sel, la sauce soja, et délayer avec le bouillon *dashi*. Ajouter les lanières de chou, les crevettes décortiquées et émincées, la ciboule ciselée et les brisures de *tenkasu*. Bien mélanger l'ensemble (qui doit être très épais donnant la fausse impression qu'il contient trop de chou par rapport à la pâte).

Cuisson :

- Chauffer la plaque (peut être la plaque à crêpes en fonte, une poêle plate à fond épais ou encore une pierre de cuisson électrique posée au milieu de la table, rappelant la tradition japonaise). Bien graisser avec un tampon d'huile d'arachide.
- Déposer trois louches de l'appareil en étalant légèrement chaque galette avec le dos de la louche (1). Déposer trois petites tranches de lard sur chaque *okonomiyaki* et laisser cuire une dizaine de minutes à feu moyen (2). Retourner délicatement les galettes sans les casser et laisser cuire à nouveau 5 à 10 min (3 et 4).
- Répéter l'opération pour les trois autres crêpes.
- Servir chaud, nappé de sauce *okonomi* et, au goût de chacun, de mayonnaise ou de moutarde, et saupoudrer de *katsuobushi* et d'*aonori*.
- Accompagner d'une soupe miso (bouillon *dashi*, *tofu*, *miso* et quelques rondelles de tiges de ciboule : existe en mix prêt à l'emploi).

Cette épaisse crêpe à base de farine de blé et d'eau ou de bouillon mélangés à du chou et du lard est très populaire au sud-ouest du Japon. Littéralement, *okonomi* signifie « ce que vous aimez », en référence aux ingrédients, et *yaki* « grillé », précisant le mode de cuisson qui est en réalité une plaque de cuisson plate et rectangulaire. L'*okonomiyaki* doit être croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. L'*okonomiyaki* est arrosé de sauce *okonomi*, moutarde et mayonnaise et saupoudré de *katsuobushi* (flocons de bonite séchée) et d'*aonori* (algues séchées).


1
2
3
4

Thaïlande

Les *bánh tráng chuôi*

Ingrédients
(pour 4 crêpes épaisses ; 4 à 6 personnes)

- 4 bananes
- 1 citron vert
- 200 g de farine de blé
- 400 ml de lait de coco
- 80 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- graines de sésame
- 100 g de noix de coco râpée
- huile d'arachide

PRÉPARATION :

- Presser le citron vert.
- Couper les bananes en rouelles de 5 mm d'épaisseur. Les arroser de jus de citron et réserver.
- Dans une bassine, mélanger le sucre, la farine, 40 g de noix de coco râpée et le sel. Délayer progressivement le lait de coco et l'œuf et mélanger au fouet jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Laisser reposer 1 h.
- Faire griller les graines de sésame dans une poêle.

CUISSON :

- Faire chauffer une poêle à crêpes antiadhésive et la graisser avec un peu d'huile d'arachide.
- Verser une louche de pâte, l'étaler comme une crêpe en inclinant la poêle. Couvrir la surface de la crêpe avec le quart des rondelles de bananes en évitant qu'elles ne se chevauchent.
- Laisser cuire 4 à 5 min à feu moyen à demi couvert.
- Pendant ce temps faire chauffer une deuxième poêle avec de l'huile. En fin de cuisson, badigeonner la surface de la crêpe avec un pinceau d'huile ou de beurre, saupoudrer légèrement de sucre et retourner la crêpe dans la deuxième poêle pour faire dorer quelques instants l'autre face. Retourner à nouveau sur une assiette de présentation. Renouveler l'opération pour les crêpes suivantes.
- Saupoudrer les crêpes de noix de coco et de graines de sésame grillées et servir chaud.
- Les gourmands pourront compléter cette garniture de sauce chocolat et de glace vanille…

Si la tradition de dessert que nous connaissons dans nos contrées occidentales n'est pas ancrée dans la culture culinaire extrême orientale en tant que mets final d'un repas, gourmandises, friandises, ou gâteaux (*bánh*) ne sont pas pour autant absents du paysage gastronomique asiatique (gâteaux de riz gluant, boules de coco, nougat aux graines de sésame…).
Les bananes sont un ingrédient courant de ces friandises. Le *bánh chuôi khô* en est un exemple : cette galette de riz aux bananes séchées, que l'on grignote entre les repas au Vietnam, est désormais accessible dans les supermarchés asiatiques des pays occidentaux.



Les *bảnh xèo*

Ingrédients (pour une dizaine de crêpes)

Pour la pâte à crêpes :
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- 450 ml d'eau
- 3 ciboules ou 3 oignons verts (oignons nouveaux)
- 1 c. à soupe de sucre
- 5 g de sel
- 1 sachet ou dose de safran
- 10 cl d'huile d'arachide
- 1 paquet de mélange pour Bánh Xèo, que l'on trouve dans les magasins d'alimentation asiatiques sous la dénomination de « *Bôt Bánh Xèo* ». A défaut, on peut utiliser 400 g de farine de riz additionnés d'un sachet de curcuma (1/4 de c. à café).

Pour la garniture :
- 600 g de carré ou d'échine de porc
- 500 g de crevettes
- 300 g de pousses de soja
- 200 g d'oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- Nuoc-mâm
- sel, poivre, ou sel de glutamate, 5 cl d'huile d'arachide.

Pour le service :
- 1 laitue
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 de coriandre (ou mieux : de perilla ou Tía tô)
- ingrédients pour sauce Nuoc-cham (p. 136).

Réalisation de la pâte :
- Eplucher et ciseler finement les ciboules ou oignons verts.
- Mélanger la farine avec le sucre, le sel, le safran, le cas échéant le curcuma, et l'eau à l'aide d'un fouet jusqu'à obtention d'une pâte épaisse et homogène.
- Ajouter l'huile, le lait de coco et les ciboules ou oignons ciselés et mélanger.
- Laisser reposer la pâte 1 h.

Réalisation de la garniture :
- Laver les pousses de soja. Eplucher et émincer les oignons. Ciseler les gousses d'ail. Emincer le porc en fines lamelles.
- Châtrer et éplucher les crevettes et les émincer en deux dans le sens de la longueur.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou dans un wok et suer les oignons. Ajouter les lamelles de porc, trois cuillerées à soupe de *Nuoc-mâm*, deux pincées de sel, deux pincées de sel de glutamate (facultatif), du poivre puis l'ail ciselé.
- Remuer régulièrement pendant la cuisson, puis glisser les demi-crevettes en fin de cuisson. Réserver la garniture hors du feu.

Cuisson des crêpes :
- Faire chauffer un filet d'huile dans une poêle à crêpes antiadhésive de 22 à 25 cm. Remuer la pâte à crêpes et verser une louche de pâte en inclinant la poêle pour étaler la crêpe.
- Laisser cuire à couvert pendant 2 min. Etaler un dixième des pousses de soja sur la moitié de la crêpe, puis un dixième de la garniture (sur la même moitié).
- Laisser cuire une dizaine de minutes, toujours à couvert, avant de replier la crêpe sur la garniture. La glisser sur un plat et réserver au chaud.
- Procéder à l'identique jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Réaliser une sauce *Nuoc-cham* (voir p.136).

Service :
- Disposer le plat de crêpes sur la table ainsi qu'un saladier de laitue et feuilles de menthe ou de coriandre.
- Chacun se sert une crêpe, en rompt un morceau, l'enroule dans une feuille de salade avec de la coriandre et trempe le *bánh xèo* dans la sauce *Nuoc-cham*.

Les *bánh xèo* sont des crêpes faites d'une pâte de farine de riz, de curcuma et de lait de coco, garnies de porc, crevettes, oignons et pousses de soja. On les déguste en plat principal accompagnées de salade et de plantes aromatiques et trempées dans de la sauce *Nuoc-cham*.



Vietnam

Les nems

Ingrédients (pour 6 personnes)

Pour la farce :
- 400 g de porc (échine ou longe) haché
- 300 g de chair de crabe
- 200 g de germes de soja
- 200 g de carottes
- 80 g de vermicelle de riz
- 80 g de champignons noirs
- 200 g d'oignons
- 2 œufs
- 1 petit bouquet de persil plat
- 3 c. à soupe de sauce soja
- sel, poivre
- sel de glutamate

Autres :
- 24 galettes de riz (de préférence « Bánh tráng » du Vietnam, diamètre 22 cm)
- huile de friture
- salade et menthe fraîche

RÉALISATION DE LA FARCE :

• Faire tremper les champignons dans de l'eau tiède pendant 20 min et le vermicelle pendant 5 min. Eplucher oignons, carottes, ail. Réserver 40 g de carottes que l'on râpera pour la sauce *Nuoc-cham*.

• Ciseler l'oignon et l'ail. Hacher le persil. Tailler les carottes en fine brunoise. Hacher la viande. Bien égoutter les champignons et le vermicelle et les ciseler finement.

• Battre les œufs en omelette. Mélanger tous les ingrédients. Bien saler et poivrer à convenance.

CONFECTION ET CUISSON DES *NEMS* :

• Poser un torchon humide sur le plan de travail.

• Tremper brièvement une feuille de riz dans une bassine d'eau froide puis la déposer sur le torchon humide, la recouvrir d'un second torchon humide, attendre une minute que la feuille soit ramollie et enlever le second torchon.

• Placer une cuillerée à soupe de farce sur la galette à 4-5 cm d'un bord, former un boudin (1) et rouler un tour pour recouvrir la farce et replier les bords droit et gauche. Continuer de rouler en maintenant l'ensemble bien fermement pour chasser l'air de l'intérieur du rouleau (2 et 3).

• Procéder de même pour tous les *nems* (travailler avec un troisième torchon pour plier le nem sur un torchon pendant que la feuille suivante se ramollit entre les deux autres).

• Chauffer 50 cl d'huile de friture dans une poêle, un wok ou une friteuse. Plonger les *nems* (par 6 ou 8) et baisser le feu (4).

• Les cuire 5 min en les retournant fréquemment avec des baguettes , les enlever quelques instants puis les plonger à nouveau 5 à 10 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

• Les égoutter sur du papier absorbant et les réserver au chaud au fur et à mesure.

• Présenter les *nems* chauds avec de belles feuilles de salade et de menthe. Prévoir un petit bol de sauce *Nuoc-cham* pour chacun, qui enroulera le *nem* dans une feuille de salade avec de la menthe et trempera le rouleau dans la sauce.

Les *nems* ou « pâtés impériaux » sont une spécialité vietnamienne. Réalisés dans une feuille de riz très fine, ils sont garnis d'une farce généralement composée de viande de porc et de crustacés, de champignons noirs ou parfumés, de vermicelle de riz et d'épices. Pliés en rouleaux puis frits, ils sont dégustés avec de la salade verte et des feuilles de menthe, trempés dans de la sauce « *Nuoc-cham* ».

LE TRUC DU CRÊPIER

***Sauce* Nuoc-Cham**

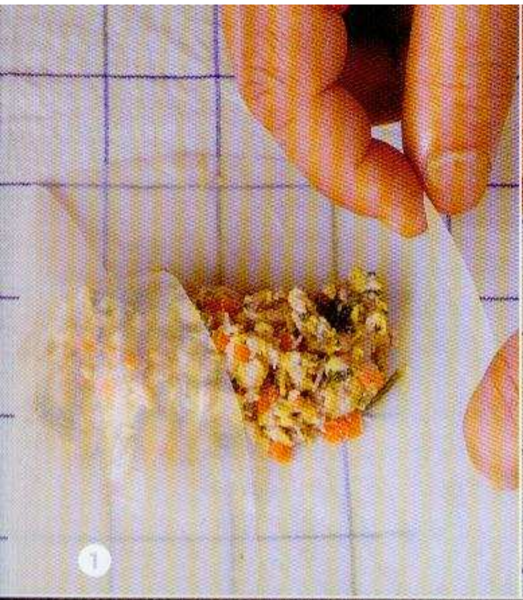
Ingrédients :

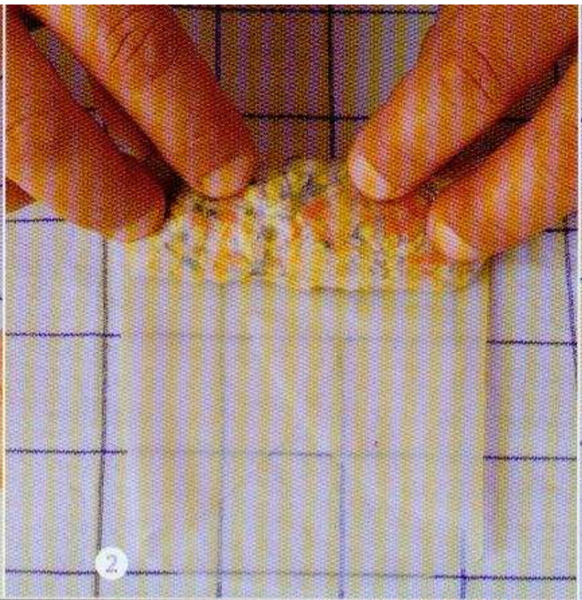
3 gousses d'ail, 2 piments rouges séchés, 50 g de sucre en poudre, 1 citron vert, 40 g de carottes rapées, 5 c. à soupe de Nuoc-mâm, 5 c. à soupe d'eau

Préparation :

• *Prélever quelques zestes du citron vert. Dans un mortier, écraser les piments et l'ail épluchés, avec le sucre.*

• *Ajouter le jus d'un demi-citron, les zestes, les carottes râpées, le Nuoc-mâm et l'eau, bien mélanger et laisser reposer 30 min.*


1


2


3


4

Table des recettes

Sauces et recettes de base salées

Sauces et recettes de base sucrées

Techniques

Remerciements

Mille merci à tous ceux qui m'ont suivi dans ce voyage merveilleux : Itálica, plus que mon guide, mon étoile, mes enfants, goûteurs assermentés : Maxime pour son escapade en Chine, Emilie pour ses milliers de trous marocains et Félix pour ses *taloak*, ainsi que Didier, Rosa (*poeta de pintura y pintor de tortillas*), Moussaïd et toute son équipe qui m'ont dévoilé tous les secrets des Délices de la Casbah, Marie-Thérèse qui fait les meilleures *krampouezh* de Tréboul, Marie, sculptrice d'*arepas*, Pupuce, Shaughn et Ouma Christine, Sonia pour les trésors de Galice, Patrick de l'autre bout de l'Hexagone, Commequoi pour ses belles notes de musique, Margot, Le Marronnier pour mon exil en Bretagne, Jean-Pierre et la société Krampouz pour le matériel et les conseils, l'équipe du Carré aux crêpes et à tous ceux, famille et amis, la liste est longue, que je n'ai pas cités mais qui étaient à mes côtés dans ce tour du monde des couleurs, des odeurs et des saveurs.

Table des matières

France

Europe

Afrique

Amériques

Asie et Moyen-Orient